

อนุสรณ์

ในงานฌาปนกิจศพ

นางอาภา เจริญสุข

ณ ฌาปนสถานกองทัพบก

วัดโสมนัสวิหาร

นที่ ๒๓ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๑๕

นาง อาภา เจริญสุข

ชาตะ วันที่ 8 มกราคม พ.ศ. 2462

มรณะ วันที่ 17 สิงหาคม พ.ศ. 2514

รวมอายุได้ 52 ปี 7 เดือน 9 วัน









ประวัติย่อ นางอาภา เจริญสุข

นางอาภา เจริญสุข เป็นบุตรีคนที่ ๓ ของนาย ซวง แซ่จิว และ นางสมบุญ จิวประเสริฐ เกิดเมื่อ 8 มกราคม 2462 ที่จังหวัด อยุธยา มีพี่น้องร่วมบิดามารดาด้วยกันรวม 5 คน คือ

1. นางพงษ์ทอง วิเศษกุล
2. นายประสิทธิ์ จิตต์ประเสริฐ
3. นางอาภา เจริญสุข
4. นางมาลัย แซ่เจ็ง
5. นางประอร ชำนิบรรณการ

นางอาภา เจริญสุข ได้ทำการสมรสกับ พล ต. นิยม เจริญสุข เมื่อ พ.ศ. 2480 ที่จังหวัด นครราชสีมา มีบุตรธิดารวม 6 คนคือ

1. นายพินิจ เจริญสุข
2. นางจิตรา ธรรมวงศ์
3. นายมานิตย์ เจริญสุข
4. นายสถิตย์ เจริญสุข
5. นายพิทยา เจริญสุข
6. ร.ต. ถาวร เจริญสุข

นางอาภา เจริญสุข ได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุรถยนต์ชนกันเมื่อ 12 สิงหาคม 2514 ได้เข้ารักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และได้ถึงแก่กรรมเมื่อ 17 สิงหาคม 2514 รวมอายุได้ 52 ปี 7 เดือน 9 วัน.

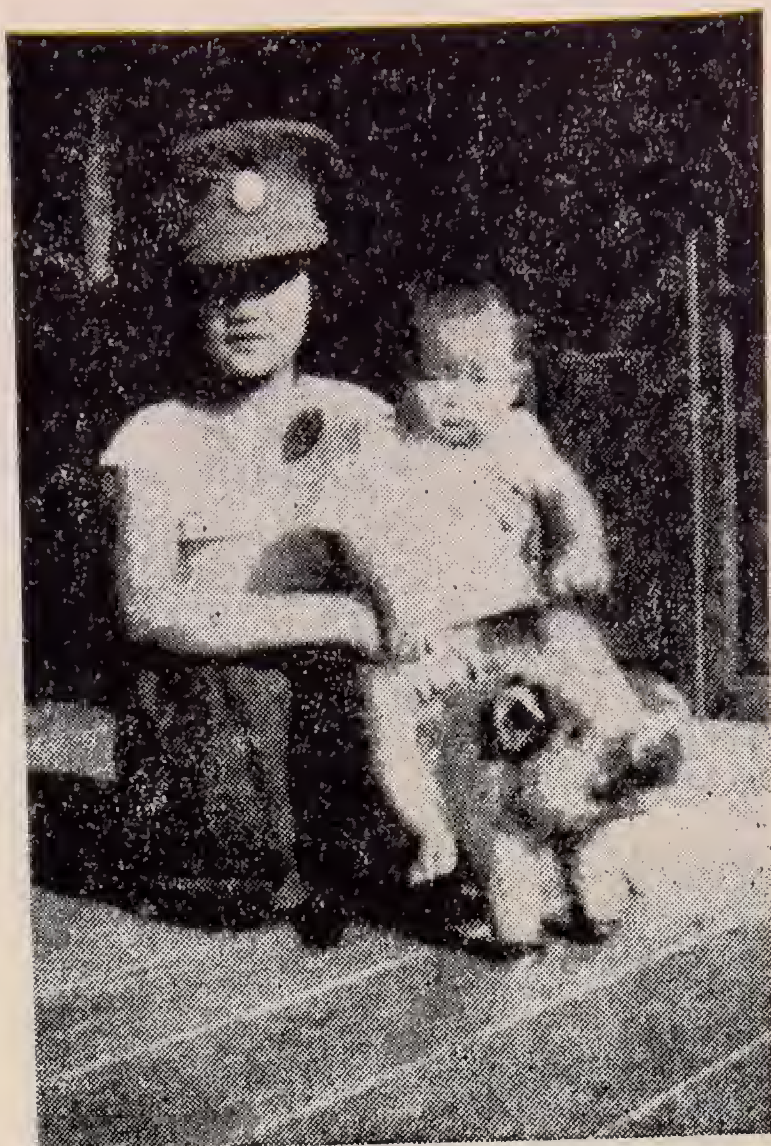
มฤตยูมาไม่ต้อง เป่าแตร

ทุกชีวิตต้องตายแน่ เรื่องนี้

ไม่ว่าเด็กหนุ่มแก่ อย่าประมาท

มรณะสัญญาเต้น ทุกห้วงหายใจ

☆ ความหลัง ☆



ถ่ายกับลูกชายคนแรกในปี 2482



ถ่ายพร้อมคุณแม่ น้อง ในงานบวชลูกชายคนที่สามในปี 2512



ถ่ายกับลูกชายคนโตและคนสุดท้อง ในปี 2498



ถ่ายกับเพื่อนที่ชอบพอกันมากแต่ยังเยาว์



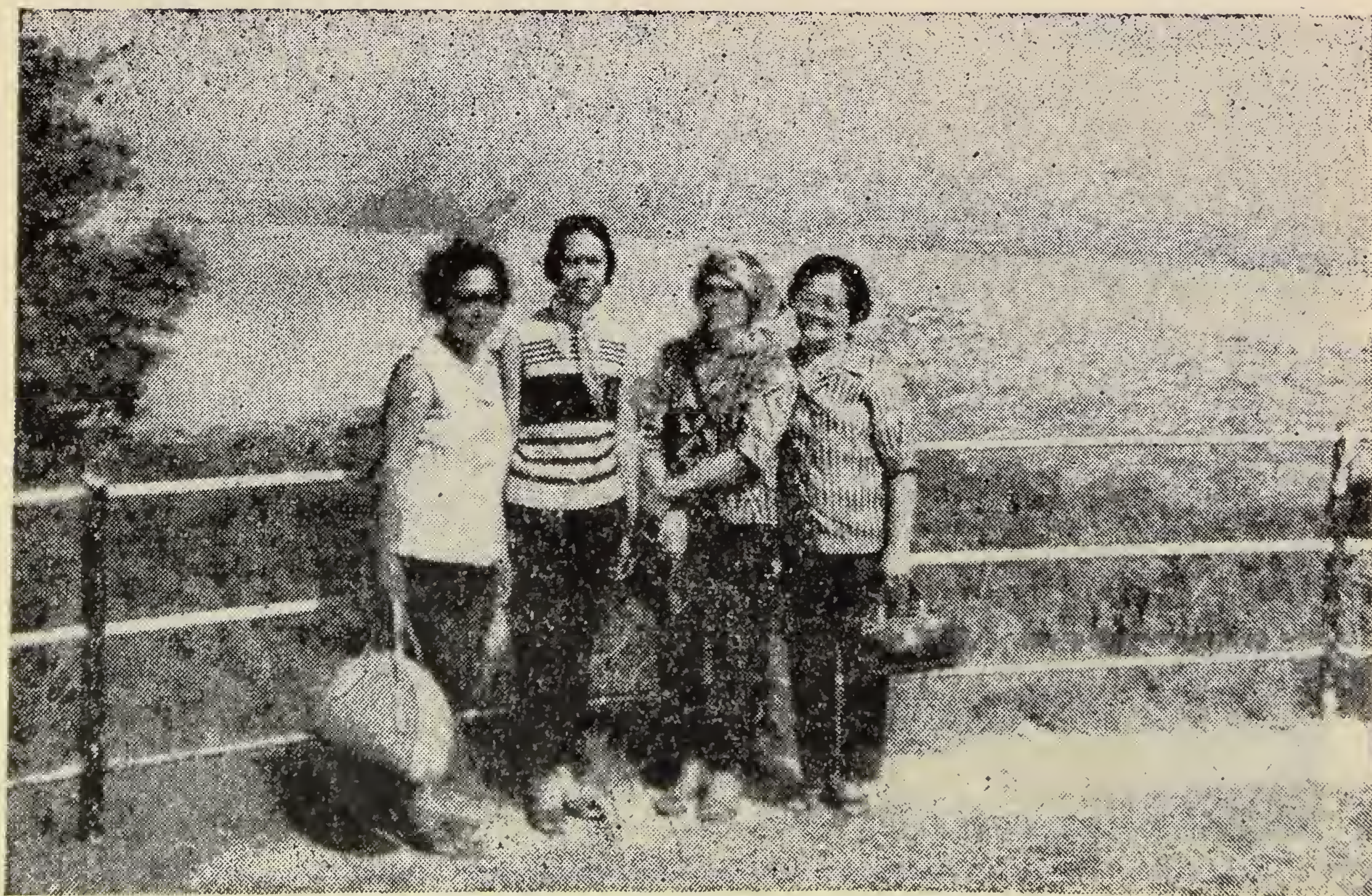
ถ่ายกับนางงามแตงโมที่ Marine Land ในคาลิฟอร์เนียปี 2514



ถ่ายในไร่ดอกทูลิป ในฮอลแลนด์ปี 2514



ถ่ายเมื่ออยู่บนลานหน้าโบสถ์เซนต์ปีเตอร์ กรุงโรม



ถ่ายกับเพื่อน ๆ ตอนไปทอดกฐินที่ สิงค์โปร–ปีนัง บนเขาปีนัง ปี 2512



กำลังป้อนอาหารกวางในบริเวณวัดในญี่ปุ่นปี 2514



พระสังฆจายที่อาภาได้สร้างถวายวัดไว้ที่จังหวัดอยุธยา



ถ่ายกับภรรยาของรองผู้จัดการบริษัท COLT ในสหรัฐ ฯ

อย่าโทษไทยท้าวท่วย　　เทวา
อย่าโทษสถานภูผา　　ย่านกว้าง
อย่าโทษหมู่วงศา　　มิตรญาติ
โทษแต่กรรมเองสร้าง　　ส่งให้เป็นเอง.

★ ไว้อาลัย ★

สุดอาลัย

เวลาร่วม 34 ปี ที่อาภาและข้าพเจ้าได้อยู่ร่วมทุกข์ร่วมสุขกันมา ทำให้เราทั้งสองมีความรักใคร่และเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันเป็นอย่างดี และได้คิดเสมอว่า ในชั่วชีวิตของเรานี้ คงจะไม่มีอะไรนอกจากความตายเท่านั้น ที่จะมาสามารถแยกเราจากกันได้

แม้จะได้เริ่มชีวิตครอบครัวมาแต่อายุยังไม่มากนัก แต่อาภาก็ได้ปฏิบัติหน้าที่ของแม่บ้านได้อย่างหาที่ติมิได้ อาภาได้มีบุตรกับข้าพเจ้า 6 คน ซึ่งทุกคนขณะนี้ก็ยังมีชีวิตอยู่ ให้การอบรม ทั้งต้องคอยเฝ้ากวดขันในเรื่องการศึกษา แม้ความจำเป็นในเรื่องการใช้จ่ายภายในครอบครัวจะเพิ่มขึ้นตามลำดับ แต่เนื่องจากอาภาเป็นผู้รู้จักประมาณตน ไม่ฟุ้งเฟ้อทะเยอทะยาน และไม่เป็นคนประมาท โดยเฉพาะเกี่ยวกับการใช้จ่าย ประกอบด้วยความมัธยัสถ์และความสันทัดในการตัดเย็บเสื้อผ้าและการประกอบอาหาร จึงทำให้สามารถตัดทอนรายจ่ายลงได้

โดยปกติแล้ว อาภาและข้าพเจ้าไม่เคยแยกกันอยู่เลย จะชั่วดีมีจนเราก็ได้ผ่านชีวิตมาด้วยกัน ในบางจังหวัดที่เราได้ย้ายไปอยู่ใหม่ ๆ ข้าพเจ้าต้องตื่นตันใจที่ต้องเห็นอาภาแอบร้องไห้เนื่องจากความว้าเหว่ ความอัตคัดขาดแคลน รวมทั้งความไม่สะดวกสะบายทั้งจากธรรมชาติและความเป็นอยู่

เมื่อเราได้ย้ายมาอยู่ในกรุงเทพในปี 2490 อาภามองเห็นความจำเป็นที่เราจะต้องมีบ้านและที่ไว้เป็นที่อยู่อาศัยของตนเอง จึงได้มานะอดทนจนสามารถผ่อนซื้อที่ไว้ได้ในปี 2497 และก็พึ่งจะมาปลูกบ้านได้ในปี 2511 นี้เอง อาภารู้สึกมีความสุขที่ได้เข้ามาอยู่ในบ้านและที่ของตนเองนี้ และก็เป็นระยะเวลาพอดีกับที่ลูก ๆ ทุกคนได้เติบใหญ่และมีการงานทำหมดแล้ว จึงทำให้อาภาได้หมดภาระหนัก ๆ ไป ได้มีโอกาสพักผ่อนและใช้เวลาเป็นของตน-เอง เราได้มีโอกาสไปเที่ยวในงานต่าง ๆ กันตามลำพังและกับเพื่อน ๆ ทุกเดือน เราได้หมุนเวียนไปพบประสังสรรค์และร่วมรับประทานอาหารกันตามบ้านของเพื่อนเก่า ๆ ทำให้อาภาได้มีโอกาสร่าเริงสนุกสนานและมีความสุขกับหมู่คณะ



ในคราวที่ข้าพเจ้าเดินทางไปดูงานที่ประเทศญี่ปุ่นในปี 2511 อาภาก็ได้รับเชิญให้เดินทางร่วมไปด้วย แต่เนื่องจากความเป็นห่วงในเรื่องการควบคุมการสร้างบ้านซึ่งกำลังดำเนินงานอยู่ยังไม่สำเร็จ อาภาจึงได้ขอสละสิทธินั้นเสีย แต่ได้พูดไว้ว่า ในชีวิตจะต้องเดินทางไปต่างประเทศให้ได้ ซึ่งก็ได้เป็นจริงตามที่เธอได้ปรารถนาไว้ เพราะเมื่อข้าพเจ้าได้เดินทางไปราชการรอบโลก ในคราวเดือนเมษายนปี 2514 นี้ อาภาก็ได้ร่วมเดินทางไปด้วยทั่วทั้งยุโรป อเมริกา ญี่ปุ่นและฮาวายเป็นเวลาเกือบสองเดือน

ตลอดเวลาที่อาภาและข้าพเจ้าได้ร่วมชีวิตกันมา อาภาได้ปฏิบัติงานแม่บ้านทุกอย่างด้วยตัวเองเพื่อลูก ๆ ข้าพเจ้าและอนาคตของครอบครัว อาภาไม่เคยกระทำหรือคิดที่จะกระทำสิ่งอันใดจะนำมาซึ่งความเสื่อมเสียชื่อเสียงให้แก่ข้าพเจ้า และครอบครัวแม้แต่น้อย อาภาเป็นคนที่มีความหยิ่งในเกียรติและความสามารถของตนเอง สิ่งใดที่ไม่เหลือความสามารถและกำลังจริง ๆ แล้วอาภาไม่เคยออกปากขอร้องหรือไหว้วานให้ผู้อื่นต้องเดือดร้อน หรือลำบากด้วยเลย ตรงกันข้ามอาภากลับเป็นผู้มีจิตเมตตาคอยเห็นใจและพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือผู้อื่นที่เดือดร้อน ทั้งคอยเป็นผู้คอยให้ความอุปการะบิดามารดาตลอดจนญาติพี่น้องของตัวเองและของข้าพเจ้าทั้งในยามปกติและเจ็บไข้ โดยสม่ำเสมอตลอดมา

ในด้านการบุญการกุศล อาภาได้ถือปฏิบัติอยู่เป็นประจำนานมาแล้ว อาภาได้นิมนต์พระให้มารับอาหารบิณฑบาตที่บ้านทุกเช้าไม่ว่าจะได้ย้ายไปอยู่ที่ใดจังหวัดใด สำหรับที่กรุงเทพนี้ นอกเหนือจากที่จัดประจำที่บ้านแล้ว บางเดือนอาภายังได้ชวนข้าพเจ้าจัดอาหารหวานคาวพิเศษไม่ต่ำกว่า 50 ที่ใส่หลังรถไปใส่บาตรเป็นพิเศษที่เชิงสพานเทเวศน์อีกด้วย

ครั้งใดที่พบคนขายเต่า อาภามักจะเหมาซื้อทั้งหมดซึ่งบางคราวก็มีร่วม 15 ตัว แล้วนำไปปล่อยในคูรอบวัง อาภาบอกว่าปล่อยตามวัดจะทำให้เต่าอดหยากและไม่มีอิสระ สำหรับปูทะเลนั้น อาภาสั่งห้ามซื้อมารับประทานนานมาแล้ว เพราะไม่ต้องการฆ่าปูให้เป็นที่สมเพศมาก ในวันหยุดสุดสัปดาห์ อาภามักชวนข้าพเจ้าและญาติให้ไปทำบุญกันตามวัดจนในเขตจังหวัดอยุธยา บางวัดก็ได้จัดซื้ออาหารไปประกอบทำกันที่วัดแล้วนิมนต์พระของวัดและวัดใกล้เคียงให้มาฉันเพล ที่วัดสมณโกษฐารามอยุธยา อาภาได้จ้างช่างให้มาสร้างพระไว้ 2 องค์ องค์หนึ่งเป็นพระนั่งปางมารวิชัย หน้าตักกว้างประมาณ 1 เมตร สร้างไว้เพื่ออุทิศถวายให้

กับวัดต่าง ๆ ที่ต้องการนำไปประดิษฐานเป็นพระบูชา พระองค์นี้ได้มีวัดทางจังหวัดอุดรมาขอรับไปแล้ว อีกองค์หนึ่งเป็นพระสังขจาย หน้าตักกว้างประมาณ 1.50 เมตร ได้จัดสร้างไว้บนเนินเจดีย์เก่าตามคำแนะนำของพระครูศีลกิตติคุณ(หลวงพ่ออั้น)วัดพระญาติการาม สุดท้ายนี้อาภาได้ปรารถนาจะบำเพ็ญกุศลด้วยการทอดกฐิน เธอได้ตั้งวงเงินให้ไว้จำนวนหนึ่งและก็ได้ไปติดต่อจองวัดที่จะทอดไว้เรียบร้อยแล้ว พร้อมกับวิ่งเต้นในเรื่องการจัดพิมพ์ใบฎีกาเชิญชวนญาติมิตรให้ไปร่วมในการทอดกฐินด้วย สิ่งของที่จำเป็นสำหรับที่จะจัดเป็นองค์กฐินเธอก็ได้หามาพร้อมแล้วแต่เธอก็ต้องมาจากไปเสียก่อนที่จะได้ชื่นชมผลบุญอันนี้ อย่างไรก็ตาม การทอดกฐินก็ได้ดำเนินไปตามที่เธอได้ปรารถนาและจัดเตรียมไว้โดยเรียบร้อย ซึ่งผลบุญจากมหากุศลครั้งนี้คงจะได้ตามไปสนองเธอแล้วอย่างสมบูรณ์ทุกประการ

จริงอยู่ที่ระยะหลัง ๆ นี้ แม้อาภาจะได้เวลาพักผ่อนและได้ประกอบการบุญการกุศลอย่างสะดวกสบายแล้ว แต่ก็นับว่าน้อยมาก เมื่อเปรียบเทียบกับระยะเวลาที่เธอต้องตรากตรำมาก่อนในชีวิตของเราทั้งสอง อาภาเข้าใจในตัวข้าพเจ้าดีเท่า ๆ กับที่ข้าพเจ้าเข้าใจในตัวเธอเราไม่มีอะไรปิดบังกันและกันเลย อาภาเป็นทั้งภรรยาและเพื่อนที่ดีที่สุดในชีวิตของข้าพเจ้า อาจเป็นด้วยอาภาต้องรับภาระเกี่ยวกับครอบครัวมามากก็ได้ที่ในระยะ 4–5 ปีมานี้ เธอต้องป่วยด้วยโรคประสาทและหัวใจแต่ก็ได้พยายามรักษาจนเกือบจะหายเป็นปกติแล้ว และก็ด้วยโรคนี้เองที่แพทย์ไม่สามารถจะให้ยาสลบเพื่อทำการผ่าตัดได้ หลังจากที่เธอได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ อันเป็นเหตุสำคัญทำให้เธอต้องเสียชีวิตลง

มันเป็นคราวเคราะห์ที่รุนแรงที่สุดในชีวิตทั้งของอาภาและข้าพเจ้าที่ต้องมาประสบอุบัติเหตุ ได้รับบาดเจ็บสาหัสและต้องเข้าโรงพยาบาลพร้อมกันเมื่อคืนวันที่ 12 สิงหาคม 2514 สำหรับข้าพเจ้านั้น ได้สลบหมดสติไปร่วม 12 ชั่วโมงนับแต่รถถูกชนแล้ว และต้องนอนขยับเขยื้อนไม่ได้อยู่ร่วมสองอาทิตย์เนื่องจากกระดูกต่าง ๆ ด้านขวาหัก 4 แห่ง ตั้งแต่หัวไหล่ลงไปจดเท้า สำหรับอาภาและเพื่อน ผู้โดยสารอีกคนหนึ่งนั้น ข้าพเจ้าทราบแต่เพียงว่าต่างได้รับบาดเจ็บสาหัสเช่นกัน โดยเฉพาะอาภานั้น หมอต้องให้อ๊อกซิเจนช่วยการทำงานของหัวใจด้วย ต่อมาข้าพเจ้าได้ย้ายออกไปอยู่ห้องพิเศษสำหรับอาภานั้นทราบว่ายังอยู่ในห้องฉุกเฉินตามเดิม

ด้วยความกรุณาและไมตรีจิตผู้บังคับบัญชาและเพื่อนฝูง ได้ไปเยี่ยมเราทั้งสองมิได้ขาดระยะข้าพเจ้าจำได้ว่า ทุกครั้งที่มีผู้ไปเยี่ยมข้าพเจ้าต้องพูดเสมอว่าข้าพเจ้าเองคงไม่เป็นอะไรมากนัก เป็นห่วงแต่อาภาขอให้ไปเยี่ยมเขาด้วยเพราะทราบว่าหมอยังต้องให้อ๊อกซิเจนอยู่ และก็ทุกครั้งที่มีผู้จัดอาหารไปให้ สิ่งใดที่ข้าพเจ้าทราบดีว่าอาภาก็ชอบรับทาน ข้าพเจ้าก็ตื่นตันใจเพราะคิดว่าขณะนี้อาภาก็คงอยากได้รับทานของนั้น ๆ ด้วย ข้าพเจ้าไม่มีโอกาสได้พบหรือเยี่ยมอาภาเลย ได้ทราบแต่เพียงว่าอาการยังไม่ดีขึ้น ถามนายแพทย์ที่เข้ามาตรวจข้าพเจ้าครั้งใด ก็ได้รับคำตอบแต่เพียงว่าอย่าได้เป็นห่วง ขอให้ระมัดระวังตัวเองให้มาก ๆ ก็แล้วกัน

ประมาณกลางเดือนกันยายน ลูกชายคนเล็กของเราซึ่งอาภาได้ปลุกปล้ำให้เข้าเป็นนักเรียนนายร้อยได้ติดดาว เป็นว่าที่ร้อยตรีและได้รับพระราชทานกระบี่ ข้าพเจ้าต้องนอนสะท้อนใจที่ทั้งอาภาและข้าพเจ้าไม่สามารถจะไปชื่นชมได้ แต่ก็คิดว่าอาภาคงปลื้มใจแม้ตัวไปไม่ได้ ข้าพเจ้าได้แต่นอนคอยเวลาที่อาภาจะพ้นเขตอันตรายและได้ย้ายออกมาจากห้องฉุกเฉิน และคิดว่าจากนั้นอีกไม่นานนัก เราก็คงจะสามารถกลับไปรักษาตัวที่บ้านได้

แต่แล้วเมื่อวันที่ 16 กันยายน 2514 นับเป็นเวลาหลังจากที่ข้าพเจ้าได้เข้ามาอยู่ในโรงพยาบาลได้เดือนกว่า ขณะที่ข้าพเจ้านั่งอยู่บนรถเข็นรอเวลาที่นางพยาบาลจะมาพาไปหาหมอ ญาติ ๆ และเพื่อนที่ได้มาเยี่ยมอย่างมากมายผิดปกติก็ได้ค่อย ๆ บอกให้ข้าพเจ้าได้ทราบว่าอาภาได้เสียชีวิตเสียแล้วหลังจากที่ได้เข้ามาอยู่ในโรงพยาบาลได้เพียง 4 วัน การอาบน้ำศพ การสวดพระอภิธรรมและการบรรจุศพได้จัดทำไปเรียบร้อยและสมเกียรติแล้ว และที่ไม่มีใครกล้าแจ้งให้ข้าพเจ้าได้ทราบก็เพราะว่า ข้าพเจ้ายังอยู่ในสภาพที่ยังไม่สมควรได้รับทราบเรื่องที่ต้องสะเทือนใจอย่างรุนแรงมากเช่นนั้น

มันเหมือนฟ้าฟาดลงมาหูของข้าพเจ้าไม่ได้ยินอีกแล้วว่าใครพูดอะไรต่อไป ข้าพเจ้าได้นั่งหลั่งน้ำตา จะนานเท่าใดก็ไม่ทราบ จำได้แต่เพียงว่ามีใครต่อใครมาโอบกอดและพูดปลอบให้สงบจิตใจ แต่นี้ไปข้าพเจ้าจะไม่มีโอกาสได้เห็นอาภาของข้าพเจ้าอีกแล้วทั้งในสภาพที่มีชีวิตอยู่และแม้กระทั่งเรือนร่างที่ปราศจากวิญญาณแล้ว ข้าพเจ้าเป็นเสมือนสามีที่ใจดำที่สุด เพราะแม้ระหว่างที่เธอป่วยและยังมีชีวิตอยู่ ก็มิได้ย่างกรายเข้าไปเยี่ยมเลย และสำคัญที่สุดก็คือมิได้กระทำตามที่เธอเคยสั่งไว้ว่าหากเธอต้องเจ็บไข้จะต้องรักษาตัวในโรงพยาบาล แล้วให้ปฏิบัติกับเธออย่างไร

เคราะห์กรรมอันนี้น่าจะเป็นของข้าพเจ้าเอง แต่เหตุใดอาภาจึงต้องมารับช่วงแทนไปเสีย มันอาจเป็นด้วยบุญวาสนาที่เราได้สร้างสมกันมามีเพียงเท่านี้หรือไม่ก็เป็นด้วยอาภาได้หมดเวรหมดกรรมที่จะต้องมีชีวิตอยู่เผชิญกับความทุกข์ยากต่อไปอีกแล้วก็ได้ จึงทำให้อาภาภรรยาสุดที่รักของข้าพเจ้า จำต้องจากข้าพเจ้าไปก่อน

ถ้าชาติหน้ามีจริง ข้าพเจ้าใคร่ปรารถนาได้พบเธอและร่วมชีวิตกับเธออีก ด้วยผลกุศลและบุญทานต่าง ๆ ที่เธอได้หมั่นสร้างสมไว้อย่างไม่ขาดระยะระหว่างที่มีชีวิตอยู่ คงจะช่วยให้ดวงวิญญาณของอาภาภรรยาสุดที่รักของข้าพเจ้า ได้ไปสู่สุคติ ประสบแต่ความสุขเกษมสำราญในสัมปรายภพทุกประการ

พลตรี นิยม เจริญสุข

แม่จ๋า

ยิ่งเสียกว่า..... ยิ่งเสียกว่าความเจ็บปวดอันใด ที่ลูก ๆ เคยได้รับหรือจะได้รับต่อไป และยิ่งเสียกว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำให้ลูก ๆ เสียใจมากที่สุดเท่าที่ลูกจะพึงได้รับ ลูกไม่เคยคิดเลยว่า เหตุการณ์นี้จะเกิดขึ้นเร็วเช่นนี้ มันไม่น่าเลย ไม่น่าเลยจริง ๆ มันควรจะเป็นอีก 30 หรือ 40 ปีข้างหน้ามากกว่าจะเป็นเดี๋ยวนี้ แต่มันก็ได้เกิดขึ้นแล้ว และสิ่งที่ลูก ๆ เสียใจมากที่สุดคือ ลูก ๆ ไม่มีโอกาสช่วยเหลือ หรือตอบแทนพระคุณของคุณแม่ได้เต็มที่เลย ตลอดเวลาที่พวกเราอยู่ร่วมกันมา พวกเราไม่เคยที่จะแยกจากกันเป็นเวลานาน ๆ เลย ซึ่งจากเหตุการณ์เช่นนี้ย่อมเป็นที่ประจักษ์ชัดแล้วว่า พวกเราแม่ลูกมีความใกล้ชิดสนิทสนมและเข้าใจกันเพียงไร แต่แล้วเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด และไม่น่าเกิดขึ้น ก็ได้เกิดขึ้นจนได้ โดยเฉพาะกับคุณแม่ของลูก ๆ ซึ่งมันน่าจะเป็นการเกิดขึ้นกับลูกๆคนใดคนหนึ่งแทนต่างหาก ถ้ามันเป็นไปได้

ใช่แล้ว ถึงแม้ว่าลูก ๆ ยังมีคุณพ่ออันเป็นที่รักเคารพของลูก ๆ อยู่ เปรียบเสมือนต้นโพธิ์ต้นใหญ่อยู่ต้นหนึ่ง แต่ลูก ๆ ก็ได้ขาดต้นไทรต้นใหญ่อีกต้นหนึ่งไปแล้ว ซึ่งเมื่อยังอยู่คู่กันแล้วก็สามารถให้ความอบอุ่นร่มเย็นได้มากที่สุด แต่ถึงจะทำอย่างไร หรือจะพูดอย่างไรไป คุณแม่ของลูกก็ไม่มีโอกาสกลับมาให้ความอบอุ่นแก่ลูกได้เหมือนเดิมอีกแล้ว คงอยู่แต่ความทรงจำ และความเสียใจ เมื่อลูกคิดถึงคุณแม่ของลูกเท่านั้น ซึ่งพระคุณของคุณแม่มากมายเหลือเกิน เกินกว่าที่ลูก ๆ จะพรรณนาได้ ซึ่งในโอกาสสุดท้ายและโอกาสเดียวนี้ ลูก ๆ ขอยกโครงบทหนึ่ง ซึ่งลูกได้พบเห็นมาลงในบทความนี้เพื่อเป็นเกียรติ แก่คุณแม่ของลูก ๆ ทั้งหมด

อันพระคุณของแม่มีแก่บุตร จะเปรียบดุจสิ่งใดก็ไม่สม
สุดจะสรรค์พรรณนาด้วยคารม เอกอุดมเหลือตราคณานันต์
จะเอาดินสิ้นฟ้ามหาสมุทร์ จะสิ้นสุดฟ้าดินเมฆินทร์กั้น
หรือจะเอาดินสิ้นภพบรรจบกัน มาเสกสรรค์ให้เป็นเช่นปากกา
แล้วเอาน้ำสิ้นสุดสมุทร์ลึก มาเป็นหมึกหมดสมุทร์จนสุดหา
จารึกคำไขขานคุณมารดา บนแผ่นฟ้าแทนกระดาษแล้ววาดไป
จะสิ้นสุดดินฟ้ามหาสมุทร์ จะสิ้นสุดพรรณนาก็หาไม่
พระคุณเลิศล้นฟ้าสุราลัย แม่มอบให้ลูกรักประจักษ์จริง.

ก็เพียงแต่เท่านี้เท่านั้นเองที่ลูก ๆ พอจะทำได้ แต่คุณแม่ครับ! ชาติหน้าถ้ามีจริง ลูก ๆ ของคุณแม่ทั้งหมดนี้ ขอเกิดเป็นลูกของคุณแม่อีก เพื่อจะรับใช้ตอบแทนพระคุณของคุณแม่ให้มากกว่าชาตินี้ แต่สำหรับชาตินี้ลูกขอตั้งจิตภาวนาอธิฐาน ให้คุณแม่ของลูก ๆ ซึ่งจากลูกๆ ไปแล้ว จงไปอยู่ ณ. ที่สบายที่สุด และอย่าได้เป็นห่วงลูก ๆ เลย ลูก ๆ จะพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างให้ดีที่สุด ตามที่คุณแม่ได้เคยอบรมสั่งสอนไว้ทุกประการ.

จากลูก ๆ ของคุณแม่

อาลัยน้อง

วันที่พี่ลืมไม่ได้ชั่วชีวิตคือวันที่พี่ได้รับข่าวเคราะห์กรรมของน้อง มันเป็นวันที่พี่จำติดจิตใจอยู่ทั้ง ๆ ที่ตัวเองไม่ปรารถนา จะนึกคิดและจดจำไว้ เพราะทีไรที่พี่คิดถึงมัน ใจของพี่ต้องเต้นผิดปกติทันที มันเป็นเหตุการณ์ที่พี่ต้องสูญเสียน้องไปโดยไม่มีทางที่จะกลับคืนมาอีก ถึงแม้พี่จะได้ตระหนักแล้วว่าสังขารทั้งหลายต้องมีความเกิดในเบื้องต้น แปรปรวนในย่านกลาง และต้องแตกสลายไปในบั้นปลายก็ตาม แต่สำหรับน้องของพี่แล้ว นับเป็นการจากไปในวัยที่ยังไม่ควรจะเป็นไป เป็นวัยที่ควรจะได้อยู่สร้างบุญสร้างกุศล และทำประโยชน์ต่อสาธารณะชนต่อไปได้อีกซึ่งตามปกติน้องกำลังทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ร่วมกับพี่เสมอมาอยู่แล้ว เราได้ร่วมกันทำบุญเลี้ยงพระตามวัดทั้งในเทศกาลเข้าพรรษาและออกพรรษา แม้จะหลายครั้งหลายหนแล้ว แต่ความรู้สึกของพี่ ก็ยังปรารถนาที่จะมีน้องได้อยู่ร่วมกันดำเนินงานนี้ต่อไปอีก ไม่ควรที่น้องจะรีบด่วนมาจากพี่ไปโดยไม่มีวันกลับมาเช่นนี้ ทุกวันนี้ครั้งใดที่พี่ทำบุญ พี่ยังนึกเสมือนว่ามีน้องไปร่วมด้วยแต่แล้วก็ต้องรันทดใจที่เป็นเพียงความนึกคิด และทุก ๆ ครั้ง พี่ก็ได้แผ่ส่วนกุศลไปให้น้องด้วยมิได้ขาด พี่ยังจำได้ว่า ครั้งสุดท้ายเราได้ไปเลี้ยงพระกันที่วัดชนะสงคราม เมื่อเสร็จจากการตรวจน้ำและรับพรจากพระแล้ว เราได้ก็รับประทานอาหารร่วมกัน พี่ได้ตักข้าวมาใส่ในจานของพี่แล้วน้องก็ได้แย่งไปรับทานเสียเองพี่ ได้ดื่มกาแฟดำเย็นเหลืออยู่ครึ่งแก้ว น้องก็ยังได้แอบเอาไปดื่มต่อจนหมด เราได้พูดจาหยอกล้อสนุกสนานกันระหว่างพี่ ๆ น้อง ๆ และกับเพื่อน ๆ คนอื่นอีกหลายคน ซึ่งเหตุการณ์ดังกล่าวยังติดตาตรึงใจพี่อยู่จนถึงบัดนี้ โดยมิได้สังหรณ์เลยว่าอีกไม่กี่วันข้างหน้าเราจะไม่ได้มีโอกาสมา ร่วมการบุญการกุศลกันเช่นนี้อีกแล้ว

ก่อนหน้าที่น้องจะได้รับอุบัติเหตุ น้องได้ไปจองกฐินไว้ที่วัดสระดู่ อำเภอกบินบุรี จังหวัดปราจีนบุรีไว้ แม้น้องจะไม่สามารถได้ไปทำการทอดได้ด้วยตนเองตามที่ปรารถนาไว้ แต่พี่และครอบครัวของน้องก็ได้จัดการสำเร็จลุล่วงไปตามที่น้องปรารถนาโดยเรียบร้อยทุกอย่าง และก็ได้อุทิศส่วนกุศลไปให้น้องแล้ว ในการทอดกฐินครั้งนี้ ที่พิเศษไปจากการทอดกฐินอื่นก็คือ นอกเหนือจากการอุ้มผ้าไตรนำหน้าองค์ กฐินเวียนรอบโบสถ์ตามประเพณีแล้ว ท่านสมภารวัดซึ่งได้ขอภาพถ่ายของน้องมาไว้ที่วัดล่วงหน้าก่อนแล้ว ได้บอกให้เอารูปถ่ายของน้อง

ซึ่งเป็นเจ้าของกฐิน แห่นำหน้าไปพร้อม ๆ กับผ้าไตรด้วย ซึ่งทั้งนี้ก็เป็นเหตุการณ์อีกตอนหนึ่งที่ตรึงตาตรึงใจอยู่ตลอดมา พี่เชื่อว่าดวงวิญญาณของน้องก็คงจะได้รับทราบเหตุการณ์ต่าง ๆ นี้แล้ว และก็คงจะได้มีความสุขจากผลบุญ ซึ่งน้องเป็นผู้ริเริ่มขึ้นไว้แล้วทุกประการ

พี่และน้องได้ไปวัดกันทุกวันพระ ได้สมาทานศีลและฟังพระธรรมเทศนาและก็ตระหนักแก่ใจว่า สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา พระท่านได้เทศนาสั่งสอนว่าสังขารมีสองอย่างคือ ที่มีวิญญาณครอง และที่ไม่มีวิญญาณครอง และทั้งสองอย่างนี้ก็ล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยงเหมือนกัน ต่างมีสภาพที่เกิดแล้วก็ต้องแก่ และผลสุดท้ายก็ต้องแตกดับ เกิดก็เป็นทุกข์ แก่ก็เป็นทุกข์ และเจ็บตายก็เป็นทุกข์ เพราะตลอดเวลาจะต้องได้รับการเบียดเบียนจากสิ่งภายนอก ซึ่งได้แก่ความร้อน ความหนาวและการเจ็บไข้ รวมทั้งอุบัติเหตุต่างๆ สิ่งของตลอดจนทรัพย์สินเงินทองนอกกาย เวลาเราตายแล้วเราก็ไม่สามารถจะนำไปได้แม้แต่เสื้อผ้าที่ติดกายเราอยู่ และแม้เงินเหรียญที่เขาจะใส่ไว้ในปากของเราเวลาเราตาย แต่ทั้ง ๆ ที่พี่ได้ตระหนักในสิ่งที่เป็นอนัตตานี้แล้ว พี่ก็ยังอดที่จะอาลัยในน้องของพี่ไม่ได้ ทุกครั้งที่พี่ได้ทำบุญ พี่ได้อุทิศส่วนบุญให้แก่น้อง ขอให้ดวงวิญญาณของน้องจงได้รับรู้และอนุโมทนาด้วย พี่เชื่อว่าดวงวิญญาณของน้อง ต้องได้ไปสถิตย์อยู่ในสุขคติภพแล้วอย่างแน่นอน

จากพี่ที่อาลัยรักน้อง

พงษ์ทอง วิเศษกุล

อันกรรมใด ใครทำไว้ ในปางก่อน
กรรมจะย้อน ปางนี้ ให้มีผล
ใครทำดี หนุนนำ ประจำตน
เป็นมงคล ล้ำเลิศ ที่เกิดมา

ใครทำชั่ว ตัวมาร ผลาญชีวิต
ให้ปลงปลิด แดดิ้น สิ้นสังขาร
ต้องทนทุกข์ ทุเรศ เวทนา
อนิจจา เจ้าทำชั่ว ตัวบรรลัย.

การอภิปราย

เรื่อง ตายแล้วเกิดหรือไม่

อำไพ สุจริตกุล:- นมัสการพระคุณเจ้า ท่านสาธุชนและเยาวชนที่รักทั้งหลาย

รายการของยุวพุทธิกสมาคมวันนี้ เป็นเรื่องเกี่ยวกับปัญหาของประชาชนทั่วไป คือเรื่อง "ตายแล้วเกิดหรือไม่" ปัญหาที่เรานำมาอภิปรายในวันนี้ เป็นปัญหาที่ฟังดูคล้าย ๆ กับจะขัดแย้งกัน เพราะมีผู้สนใจมากท่านเชื่อว่าตายแล้วเกิด แต่ยังมีอีกหลายท่านที่เชื่อว่า ตายแล้วไม่เกิด ตายแล้วหายสาปสูญไปหมด ไม่เกี่ยวข้องกับคนที่เกิดใหม่ หรือเด็กที่เกิดใหม่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับคนที่ตายแล้ว

เพราะฉะนั้น การที่เราจัดเอาปัญหานี้ขึ้นมาอภิปราย ก็เพื่อเป็นการคลายความข้องใจ ทั้งในพุทธศาสนาและศาสนาอื่น เหตุที่กล่าวถึงศาสนาอื่น เพราะในศาสนาอื่นก็มีกล่าวเหมือนกันว่า ตายแล้วได้ขึ้นสวรรค์ไปอยู่กับพระเจ้า หรือตายแล้วจะตกไปอยู่ในกองไฟในนรกอะไรในทำนองนี้ เขาก็มีข้อถกเถียงเช่นกันคล้าย ๆ กับพุทธศาสนิกของเรา เพราะฉะนั้นการที่มีผู้สนใจในเรื่องนี้ ถ้าเรามองอีกแง่หนึ่งว่า สนใจแล้วจะเกิดประโยชน์หรือไม่ ถ้าเรามองให้เกิดประโยชน์ ประโยชน์ก็จะเกิด คือมองในแง่ว่าตายแล้วเราต้องเกิดมาใหม่ เพราะฉะนั้นคำสั่งสอนในพุทธศาสนา คือสอนให้คนทำความดี ศาสนาของเราถ้าทำความดีแล้วผลดีก็ตอบแทน เพราะฉะนั้นถ้าเขาคิดว่าในชาตินี้ เขาได้รับผลกรรมแห่งความดีของเขายังไม่หมดก็อาจจะได้รับชาติหน้าอีก ช่วยให้ผู้ที่ทำความดีมีความเข้มแข็ง และมีกำลังใจที่จะทำความดีให้ยิ่งขึ้นไปอีก เมื่อได้ทราบแน่นอน และเชื่อจากข้อพิสูจน์ต่าง ๆ ว่า ตายแล้วต้องเกิดอีก ปัญหานี้ เคยมีผู้นำเอาไปเป็นญัตติของการโต้วาทีครั้งหนึ่งเมื่อ ๓ ปีมาแล้ว ผู้โต้เป็นผู้ที่มีชื่อเสียงในวงการวาทศิลป์มากทีเดียวคือ ม.ร.ว. คึกฤทธิ์ ปราโมช กับอาจารย์สุกิจ นิมมานเหมินทร์ โต้กันที่หอประชุมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในหัวข้อว่า ตายแล้วเกิดหรือไม่ เป็นการโต้วาทีที่ฝ่ายตรงข้ามพยายามหักล้างสำนวนโวหาร หรือข้อสนับสนุนข้อพิสูจน์ของฝ่ายหนึ่งว่าตายแล้วไม่เกิด บางครั้งการหักล้างนั้นอาจจะไม่เกิดจากใจจริง แต่เป็นธรรมเนียมหรือศิลปของการโต้วาที ที่จะต้องหักล้างการพูดของอีกฝ่ายหนึ่ง แต่ในการอภิปรายวันนี้ไม่ใช่การโต้วาที ไม่มีการหักล้าง เรามีแต่เพียงดวงจิตที่น้อมจะรับฟังความคิดเห็นข้อเท็จจริงซึ่งอาจพิสูจน์ และสามารถจะคลายความข้องใจให้เรายอมรับ และเชื่อว่าตาย

แล้วเกิด วันนี้จะอภิปรายกัน ในรูปของการสนทนาเป็นส่วนใหญ่ ดิฉันเข้าใจว่าถ้าหากมีบางท่านยังข้องใจอะไรบางอย่างจากที่ท่านผู้อภิปรายได้กล่าวไปแล้ว ขอได้โปรดร่วมมือกันซักไซ้ไต่ถาม คือดิฉันเชื่อว่าทุก ๆ ท่านที่นั่งอยู่ในที่นี้ต้องสนใจแน่ และจะต้องอยากรู้จริง ๆ ว่าตายแล้วเกิดจริงหรือไม่ ถ้าหากมีอะไรที่ท่านยังข้องใจอยู่หรือได้รับฟังอะไรมา ก็ขอได้โปรดส่งคำถามมายังดิฉัน ที่ได้รับคำถามมาแล้วมีปัญหาสด ๆ ร้อน ๆ ก่อนที่ดิฉันจะได้ขึ้นมาบนเวทีนี้ก็มี เพราะฉะนั้นขออย่าได้รีรอเลย รีบส่งคำถามมาถามท่านผู้รู้ทั้งสอง ที่กรุณามาเป็นวิทยากรอยู่ที่นี่เสีย เพื่อความคลางแคลงใจทั้งหลายจะได้หายไป และเราจะได้เชื่อสนิทว่าตายแล้วเกิดจริง

ดิฉันใคร่จะขอแนะนำองค์อภิปรายอีกสักเล็กน้อย ซึ่งความจริงแทบจะไม่ต้องแนะนำอีกก็ได้ แต่เพื่อท่านจะได้ถามให้ตรงบุคคล ด้วยความสบายใจจริง ๆ ว่า วิทยากรทั้งสองท่านเป็นวิทยากรที่เหมาะสมที่สุดที่เราจะได้รับความรู้ ได้ฟังความคิดเห็นจากท่าน ท่านแรกคือ ท่านธรรมานันทะภิกขุ ซึ่งอาจารย์สุจริตได้แนะนำมาเมื่อครู่นี้แล้ว ดิฉันได้ทราบมาอย่างน่ายินดีว่า ท่านกำลังสนใจในเรื่องตายแล้วเกิดมาก และท่านกำลังค้นคว้า เพื่อที่จะเขียนเรื่องนี้ขึ้นเผยแพร่ให้ผู้ฟังทั้งหลายได้ทราบโดยละเอียด เพราะฉะนั้นปัญหาทั้งหลายท่านย่อมจะตอบโต้อย่างแจ่มกระจ่าง ต่อไปคือ คุณเสถียร โพธินันทะ เป็นกรรมการที่ปรึกษาของยุวพุทธิกสมาคม และเป็นอาจารย์ของมหามกุฎราชวิทยาลัย ดิฉันเชื่อว่าบรรดาผู้ที่นั่งฟังอยู่ในที่นี้ คงจะเคยได้ยินชื่อเสียงว่าคุณเสถียร ได้ชื่อว่าเป็นตู้พระไตรปิฎกเคลื่อนที่ หมายความว่าอะไร ๆ จะอยู่ในพระไตรปิฎกตรงไหน พระอภิธรรมตอนไหนหรือว่าข้อความที่ขัดแย้งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นพุทธศาสนาหินยานหรือเถรวาท หรือมหายาน คุณเสถียรก็จำได้และนำมาอ้างให้เราฟังได้ ดิฉันเคยได้ยินว่ามีคนตรวจสอบกันว่าถูกหรือผิด ในที่สุดก็ยอมกันว่าคุณเสถียรมีความจำดีเลิศ เพราะฉะนั้นดิฉันจึงเรียนเสียก่อนว่า มีอะไรจะถามก็เชิญถามเสียทันที ตู้พระอภิธรรมเคลื่อนที่หรือตู้พระไตรปิฎกเคลื่อนที่ผู้นี้จะตอบให้ท่านในที่นี้และวันนี้ อย่างแจ่มแจ้งทีเดียว

สำหรับปัญหาตายแล้วเกิดหรือไม่ ก่อนที่จะนำมาเป็นปัญหาในการอภิปราย เราก็มีข้อข้องใจกันเล็กน้อย ว่าทำไมถึงเอาปัญหานี้ขึ้นมาอภิปราย เพราะว่าบางท่านที่รู้สูงถึงขั้นปรมัตถ์แล้ว ท่านอาจจะไม่สนใจเลยว่า ตายแล้วเกิดหรือไม่ สำหรับท่านเหล่านั้น

ปัญหานี้จึงจัดว่าเป็นปัญหาซึ่งไร้สาระจริง ๆ แต่สำหรับพวกเราเยาวชน หรือพุทธศาสนิกซึ่งยังข้องอยู่ในโลกอยู่ ก็ยังต้องการทราบเหมือนกัน เพราะว่าอย่างน้อยก็รู้สึกว่า ปัญหานี้ยังเกิดประโยชน์แก่การประพฤติปฏิบัติในชาตินี้มาก อาจจะเป็นแนวทางให้เกิดความมั่นใจยิ่งขึ้นว่า ถ้าทำกรรมดีแล้วต้องได้รับผลดีตอบแทนแน่ไม่ชาตินี้ก็ชาติหน้า ต่อไปนี้ ดิฉันจะขอเริ่มปัญหาเลยนะคะ เผอิญวันนี้คุณเสถียร จะต้องมีธุระรีบไปก่อน เพราะฉะนั้นการอภิปราย หรือการสนทนาซักถามในวันนี้ จะขอเริ่มที่คุณเสถียรก่อน เพื่อให้โอกาสคุณเสถียรได้กลับไปทำธุระ

สำหรับปัญหาอันดับแรก ดิฉันใคร่จะเรียนถาม เกี่ยวกับความคิดเห็นของคุณเสถียร คือดิฉันเคยได้ฟังมาจากนิสิตนักศึกษา และเพื่อนฝูงโต้แย้งกันมากเหลือเกินว่า ทำไมถึงจะต้องยอมรับฟังว่า ตายแล้วเกิดหรือไม่ เราจะรู้ได้อย่างไร ว่าคนที่ตายต่อหน้าเราไปร่างกายก็เน่าเปื่อยผุพังไปแล้วจะกลับมาเกิดใหม่ มีอะไรเป็นเครื่องพิสูจน์ หรือมีหลักฐานอะไรมาอ้างอิงให้เราเชื่อได้

เสถียร โพธินันทะ:– ปัญหานี้ ถ้าว่ากันในทัศนะทางพุทธศาสนาแล้วถือว่า เป็นปัญหาใหญ่และสำคัญมาก เพราะหลักสัมมาทิฏฐิความเห็นถูกในศาสนานั้นเราแบ่งเป็นสองอย่างด้วยกัน อย่างหนึ่งเรียกว่า โลกิยสัมมาทิฏฐิ อีกอย่างหนึ่งเรียกว่า โลกุตตรสัมมาทิฏฐิ โลกิยสัมมาทิฏฐิ นั้นคนที่จะเกิดสัมมาทิฏฐิอย่างนี้ขึ้นได้ จะต้องเป็นคนที่มี กัมมัสสกตาญาณ คือความเชื่อในกฎของกรรม เมื่อเรามีความเชื่อในกฎของกรรมแล้ว ก็เท่ากับต้องเชื่อการเวียนว่ายตายเกิดของวัฏฏสังสารด้วย เพราะว่ารูปของกรรมนั้นไม่สามารถจะสนองผลให้ทันอกทันใจได้เพียงชาตินี้ชาติเดียว มันต้องให้สืบต่อปรุงแต่งปฏิสนธิวิญญาณต่อไปในปรภพเบื้องหน้าอีกต่อไป เพราะฉะนั้นคนที่มีความเชื่อเรื่องว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เท่ากับว่าคน ๆ นั้น ต้องเชื่อในกฎของวัฏฏะด้วย คือการเวียนว่ายตายเกิด เมื่อเชื่อในกฎของการเวียนว่ายตายเกิดเช่นนี้จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้มีกัมมัสสกตาญาณ คือความเชื่อในกฎของกรรมเป็นโลกิยสัมมาทิฏฐิโดยแท้ ส่วนโลกุตตรสัมมาทิฏฐิเป็นเรื่องของการแทงทะลุในอริยสัจสี่ ซึ่งไม่ใช่ประเด็นที่เราจะพูดกันในวันนี้ สำหรับปัญหาข้อนี้ในครั้งพุทธกาลได้มีคนไม่เชื่อมาแล้วเหมือนกันพวกนี้เรียกว่าพวกนัตถิกทิฏฐิ คือพวกที่เห็นว่าทุกสิ่งสาปสูญตายแล้วก็แล้วกัน ทุกสิ่งเป็นเพียงวัตถุ เมื่อสลายไปแล้ววัตถุแยกย้ายกันไปก็หมดสิ้นกันแค่นั้น แต่ว่าทิฏฐิอย่างนี้พระพุทธเจ้าทรงประณามมา

แล้วว่าเป็นมิจฉาทิฏฐิ และคนที่จะเป็นชาวพุทธในขั้นพื้นฐานนั้นจำเป็นต้องมีความเชื่อในกฎของกรรม และการเวียนว่ายตายเกิดอันเกินแต่อำนาจของกรรมนั้น คน ๆ นั้นจึงจะเป็นชาวพุทธที่สมบูรณ์แบบอย่างแท้จริง เพราะว่าคุณงามความดีต่าง ๆ มันตั้งต้นจากความเชื่อข้อนี้เป็นต้นไป เราจะเห็นได้ว่าทุกๆศาสนาใหญ่ๆ ในโลกนี้ ล้วนแต่เชื่อเรื่องว่า ตายแล้วต้องเกิดทั้งนั้น มีผิดกันแต่อย่างนี้คือว่า ในศาสนาคริสเตียนและอิสลามนั้น เขาเชื่อกันเพียงสองชาติคือชาตินี้และชาติหน้า ชาตินี้ชีวิตสร้างขึ้นจากพระเจ้า ชาติหน้าก็ไปอยู่ตามสรวงสวรรค์ที่พระเจ้าตอบแทนหรือบันดาลให้ เมื่อเขามีความภักดีในพระเจ้านั้น เขาเชื่อสองชาติไม่เชื่อชาติก่อน ส่วนพุทธศาสนากับศาสนาพราหมณ์หรือศาสนาเต๋า สามศาสนานี้ สอนสามชาติคือชาติก่อน ชาตินี้ ชาติหน้า จะเห็นได้ว่าศาสนาต่าง ๆ ที่ครองใจชาวโลกทั้งหมดล้วนแต่ยืนยันในเรื่องการปฏิสนธิในชาติใหม่ทั้งนั้นเหมือนกันหมด ตามที่ท่านผู้ถาม ๆ ว่า มีหลักเหตุผลอะไรยืนยันทำให้เราเชื่อว่าชาติหน้ามีจริง หรือชาติก่อนมีจริงนั้น การพิจารณาให้ถ่องแท้ในข้อนี้เราวางให้เป็นหลักเกณฑ์ ๓ ข้อด้วยกันคือ

ข้อที่หนึ่ง เรียกว่าการพิสูจน์โดยประจักษ์

ข้อที่สอง คือการพิสูจน์โดยหลักอนุมาน

ข้อที่สาม เรียกว่าการพิสูจน์โดยหลักสัททะประมาณ (สัททะแปลว่าเสียง)

ข้อที่หนึ่ง ที่เรียกว่าการพิสูจน์โดยประจักษ์ คือการที่เราสามารถที่จะเห็นเทพยดาฟ้าดิน เห็นปฏิสนธิวิญญาณได้ เห็นภาพต่าง ๆ ตามที่ปรากฏนอกเหนือจากโลกมนุษย์นี้ได้เห็น ดังนี้เรียกว่าเห็นโดยประจักษ์ การเห็นอย่างนี้ไม่ใช่ว่าอยู่ดี ๆ มันจะเห็น แม้แต่วิชาการทางโลก เราจะนับเป็นบัณฑิตขึ้นมาแต่ละที จะได้ปริญญาแต่ละอัน ยังต้องละทุนเรียน ก. ขอ ก. กาตั้งแต่ชั้นมูล ประถม มัธยม อุดมศึกษา จนกระทั่งไปเมืองนอกเมืองนาสำเร็จพาปริญญากลับมาเรียนตั้งสิบปียี่สิบปี ถึงจะมาตั้งเนื้อตั้งตัวมีอาชีพเป็นหลักฐานปึกแผ่นได้ นี่เป็นวิชาทางโลก การครองชีพซึ่งเป็นของเห็นกันง่าย ๆ ยังต้องลงทุนลงแรงเล่าเรียนศึกษากันถึงเพียงนี้ แต่การจะทำให้เห็นชาติหน้า และเทวดาผีสางต่าง ๆ เหล่านี้ได้นั้น ถ้าหากว่า "ฉันอยากจะเห็นก็ต้องเห็นถ้าไม่เห็นแล้วฉันไม่เชื่อ มีตัวอย่างไหม?" เรามิต้องลงทุนอย่างนั้นหรือในการที่จะเห็นเทวดาผีสางชาติหน้าชาตินี้ เพียงแต่อยากจะเห็น ถ้าไม่เห็นก็บอกว่าไม่เชื่อ นี้เป็นเหตุผลเพียงพอแล้วหรือ ทำไมไม่คิดบ้างว่า "ทำไมฉันจึงไม่ได้ปริญญาทำไมคนอื่นเขา

ได้กันล่ะ ฉันอยู่กับบ้านเฉยๆ ปริญญาก็น่าจะได้ลอยมาหาฉันซิ ทำไมฉันไม่เป็นบัณฑิตอย่างเขา" ตามทางโลกเรายังต้องลงทุนลงรอนข้ามน้ำข้ามทะเล ใช้วิริยะอุตสาหะเป็นแรมปีกว่าจะสำเร็จออกมา ไม่ใช่ว่าอยู่ดีๆ จะมาถึงเราเอง การที่เราจะเห็นเทวดาผีสางนั้น ท่านว่าเราจะต้องมีทิพพจักขุญาณมีปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ญาณทั้งสองนี้รวมอยู่ในธรรมที่เรียกว่าอภิญญา ๕ คือมี อิทธิวิธิ, ทิพพโสต, เจโตปริยญาณ, ปุพเพนิวาสานุสสติ, ทิพพจักขุ คนที่มีอภิญญาหรือมีตาทิพย์ หูทิพย์ที่จะติดต่อกับพวกกายทิพย์ เทวดาผีสางเหล่านี้ได้ ถึงจะเห็นปฏิสนธิวิญญาณต่างๆ ที่ปฏิสนธิในภพภูมิต่างๆ ได้ คนๆ นั้นจะต้องผ่านการฝึกจิตอย่างน้อย ให้ถึงรูปฌานสมบัติ คือสมาธิจิตอย่างเข้มข้น รูปฌานมีสี่ขั้นด้วยกันคือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน อย่างต่ำที่สุดจะต้องฝึกจิตให้ถึงขั้นจตุตถฌาน เมื่อได้แล้วจะต้องมีความคล่องในการเข้าฌานออกฌาน กำหนดเวลาจะเข้ากำหนดเวลาจะออก มีวสีแคล่วคล่องในการออกการเข้าเสร็จแล้วจึงฝึกอภิญญาได้ คือสร้างฤทธิให้เกิดขึ้นได้การฝึกอภิญญาเท่ากับการฝึกกรีฑาทางโลกนั้น เองแต่การฝึกอภิญญาเราเรียกว่า จิตกรีฑาต่างจากกายกรีฑาซึ่งเป็นทางโลกตัวอย่าง เช่น การฝึกกายกรีฑาเพื่อเข้าแข่งขันกรีฑาโอลิมปิคเพียงแค่กายกรีฑายังต้องลงทุนด้วยอิทธิบาทสี่คือฉันทะวิริยะจิตตะวิมังสาจิตกรีฑาซึ่งเป็นของละเอียดกว่ากายกรีฑาเป็นงานที่หนักยิ่งกว่าเพราะฉะนั้น การยึดจิตกรีฑาให้สำเร็จอภิญญาในที่นี้จึงเป็นหนทางเดียวเท่านั้นที่จะทำให้เราเห็นภพชาติในเบื้องหน้าโน้นประจักษ์ได้เปรียบเหมือนนักวิทยาศาสตร์ที่พิสูจน์ว่า วัตถุเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ต่างๆ เขาจะต้องทดสอบด้วยตัวของเขาเอง ต้องลงทุนทดสอบเสียก่อน ไม่ใช่ว่าอยู่ดีๆ จะนั่งคิดสร้างหลักทฤษฎีขึ้นมา โดยปราศจากปรากฏการณ์ข้อเท็จจริงรับรองฉันใด ในการที่จะเห็นเทวดาฟ้าดินชาติหน้าชาตินี้ได้ เราจึงจำเป็นต้องฝึกจิตของเราให้ถึงขั้นบรรลุอภิญญาให้เกิดตาทิพย์ หูทิพย์เมื่อใดเราเกิดตาทิพย์หูทิพย์ได้ เมื่อเราอธิษฐานจิตปรารถนาจะเห็นเทวดาชั้นไหน ผีภูมิไหนนรกสวรรค์ชั้นไหน ภพพวกนี้ปรากฏแก่เราหมด ปรากฏคล้ายฉายหนังเป็นฉากๆ เป็นความรู้สึกทางใจที่ใจเห็น โดยที่ไม่ต้องเห็นด้วยตาเนื้อนี้เป็นวิธีเห็นโดยประจักษ์

ข้อที่สอง เห็นโดยหลักอนุมาน หลักอนุมานพวกเราเห็นกันได้หมด คือพวกเราไม่มีหนทางเห็นโดยประจักษ์เพราะไม่มีเวลาฝึกจิตกรีฑา ไม่มีเวลาสร้างอภิญญา ไม่มีเวลาไปทำสมาธิ ไม่มีหนทางเลย ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ยังมีหนทางอยู่ คือใช้หลักอนุมาน พูดง่ายๆ

ว่าใช้หลัก Logic ยกตัวอย่างง่าย ๆ ว่า ท่านทั้งหลายนั่งอยู่ที่ตรงนี้ทุก ๆ ท่าน ทันทีทันใดนั้นท่านเห็นควันกลุ่มหนึ่งพลุ่งโขมงขึ้นท่ามกลางอากาศข้างนอก ท่านทั้งหลายไม่ต้องลุกไปติดตามดูเลยว่า ที่ควันพลุ่งขึ้นนั้นมันมีไฟหรือเปล่า แต่ท่านทั้งหลายต้องอนุมานได้ว่า ที่ใดมีควันที่นั้นมีไฟ เพราะไฟเป็นปัจจัยของควัน ถ้าไม่มีไฟเป็นเชื้อแล้วควันก็จะไม่เกิดขึ้น ตามที่ท่านเกิดความรู้สึกขึ้นมาอย่างนั้นได้ เพราะอะไร ทั้ง ๆ ที่ท่านไม่ต้องเห็นด้วยตนเองว่า มีไฟจริงหรือเปล่า ไม่ต้องเลยนั่งอนุมานที่นี่ก็รู้ได้ว่า ที่นั่นต้องมีไฟเพราะปรากฏการณ์ของควันนั่นเอง มันฟ้องตัวของมันเองว่า มันมีสมุฏฐานมาจากไฟข้อนี้ฉันใด เราใช้หลักตรรกประมาณของเราอนุมานว่าชาติก่อนชาติหน้ามี ดังตัวอย่างว่า

๑. คนเราเกิดมาไม่เหมือนกัน พี่น้องท้องเดียวกัน คนหนึ่งโตแล้วไปเป็นตำรวจ อีกคนหนึ่งโตแล้วไปเป็นผู้ร้าย นักปราชญ์ทางชีววิทยาบอกว่า ที่เป็นเช่นนั้นเพราะมีกรรมพันธุ์มาต่างกัน ตอนนี้สืบกรรมพันธุ์ต่อไปว่า พ่อแม่ของเด็ก ๒ คนนี้ เคยมีสันดานเป็นผู้ร้ายมาหรือเปล่า สืบไปพ่อแม่ก็ไม่มี ปู่ ย่า ตา ยาย มีหรือไม่ เจ็ดชั่วโคตรสืบไปแล้วไม่มีเลย พวกนักวัตถุนิยมก็เถียงว่าเป็นเพราะ "การอบรมต่างหาก" แต่การอบรมเด็กสองคนนี้ เล่าเรียนในชั้นประถมก็เรียนในชั้นเดียวกัน เข้าโรงเรียนมัธยมก็โรงเรียนเดียวกัน ครูบาอาจารย์คนเดียวกัน โตแล้วก็เข้ามหาวิทยาลัยด้วยกัน อะไรเป็นเหตุให้สองคนนี้ซึ่งเกิดจากเลือดเนื้อเชื้อไขบิดามารดาหรือพูดง่าย ๆ ว่ามีโคตรตระกูลอันเดียวกันแล้ว มีกรรมพันธุ์สืบสายเลือดมาทางเดียวกันแล้ว มีสิ่งแวดล้อมการศึกษาอันปรุงแต่งเหมาะสมดีแล้ว ทั้งสองคนจึงมีจิตใจอัชฌาสัย เตลิดเปิดเปิงต่างกันราวฟ้ากับดินปานฉะนี้ ข้อนี้ถ้าเราจะอธิบายอ้างเอาว่าเพราะอำนาจของจุลินทรีย์ (Cell) ก็ไม่มีทางจะอ้างออกเลยว่าจุลินทรีย์ตัวเล็ก ๆ ตั้งหลายโกฏิหลายล้านตัวนี้ หรือจะบันดาลให้คนหนึ่งเป็นโจร คนหนึ่งเป็นตำรวจได้ ไม่มีทาง ดังนั้นทางชีววิทยา ถ้าเราไล่ถามหนัก ๆ ก็ไม่มีทางออก นักวิทยาศาสตร์ก็เช่นกัน ถ้าซักถามหนัก ๆ เข้า ก็จะตอบว่า "ไม่รู้มาจากไหน" เหมือนกับถามว่า "พลังงานมาจากไหน" ถามหนัก ๆ ก็จะตอบว่า "ไม่รู้มาจากไหน" นักวิทยาศาสตร์ยังอยู่ในขั้นอวิชชาอยู่ วิทยาศาสตร์ของโลกยังไม่พัฒนาถึงจุดจบของมันที่จะบอกว่าเวลานี้ ความรู้ของมนุษย์ค้นคว้ามาถึงขั้นอันดิมะแล้ว ขีดสูงเพียงนี้แล้ว ต่อไปไม่มีทางจะค้นคว้าพบอะไรใหม่แล้ว แต่นี่มีแต่ค้นพบกันใหม่ ๆ เรื่อย ๆ ใช่หรือไม่ ทฤษฎีเก่า ๆ ที่เคยอ้างกันมาว่าถูกต้อง ต้องถูกพับฐานไปทีละอัน ๆ ในเมื่อนักวิทยาศาสตร์รุ่นใหม่ได้

ค้นพบเหตุผลใหม่ขึ้นมาหักล้าง เช่นสมัยก่อนเชื่อว่าเส้นตรงมีในโลก เดี๋ยวนี้ไม่มีใครเชื่อว่าเส้นตรงมีแล้ว เพราะถ้าโลกมันกลมการลากเส้น จึงไปหาจุดต้นตอของมัน เส้นตรงจึงไม่มีในโลก มีแต่เส้นรอบวง แปลว่าหลักการวิทยาศาสตร์ยังไม่ถึงขั้นอันติมะ เมื่อไม่ถึงขั้นอันติมะแล้ว นักวิทยาศาสตร์ที่ดี เขาไม่ด่วนพิพากษาเด็ดขาดลงไปว่าชาติหน้าไม่มี ผีสางเทวดาไม่มี เขาไม่ด่วนพิพากษาตัดขาดลงไปอย่างนี้ ถ้าหากนักวิทยาศาสตร์คนไหนด่วนพูดอย่างนี้แล้ว พึงรู้ไว้เถิดว่า นั่นคือนักวิทยาศาสตร์เทียมไม่ใช่นักวิทยาศาสตร์แท้ นักวิทยาศาสตร์แท้ จะพูดแต่เพียงว่า "ปัญหาเรื่องชาติหน้าชาติก่อน ผีสางเทวดานั้น เป็นปัญหาที่ทางวิทยาศาสตร์ยังค้นคว้าไปไม่ถึง" เขาพูดเพียงแค่นี้ และพูดอย่างนี้เป็นนักปราชญ์แท้ ถ้าเขายอมรับว่า วิชาการของเขายังไม่ถึงขั้นอันติมะ ยังมีการค้าพบสิ่งใหม่ ๆ เรื่อย เพราะเหตุนี้เราจึงใช้หลักอนุมานว่าคนเกิดมาสติปัญญาไม่เท่ากัน ทั้ง ๆ ที่มีกรรมพันธุ์เหมือนกัน การศึกษาอันเดียวกัน สิ่งแวดล้อมอันเดียวกัน ก็ต้องเป็นเรื่องของอดีตชาติ สันดานอดีตชาติ วาสนาพื้นเพการอบรมมาแต่ชาติปางก่อน เช่นที่เป็นโจร เคยมีสันดานโจรอบรมมาแต่ปุเรชาติมามากมายแล้ว ชาตินี้แม้จะเกิดในบิดามารดาที่เป็นคนมีศีลธรรม หรือไปได้รับการศึกษาที่ดี ไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี เขาก็ไม่วายที่จะคิดเป็นโจร เพราะฉะนั้น เราจะเห็นได้ว่าคนฉลาดที่มีความรู้สูง ยังประพฤติเป็นโจรมีมากมาย ฉลาดมากแค่ไหน ก็จะยิ่งมีวิธีที่จะเป็นโจรได้แนบเนียนเท่านั้น ถ้าเราไม่เอาเรื่องของอดีตชาติมาจับแล้ว ไม่มีทางอธิบาย เปรียบข้อ ๑ แล้ว จะทำให้อนุมานว่าชาติก่อนมีจริง.

๒. เรื่องชาติก่อน ชาติหน้า ชาตินี้นั้น เป็นเรื่องของกาลเวลา กาละกับเทศะ ถ้าเรารับเอากาละกับเทศะมาแล้ว ไม่มีปัญหาสงสัยข้อนี้เลย คือว่าเราวัดกันง่าย ๆ อย่างนี้ว่า เรามีวันนี้เกิดจากอะไร เกิดจากเมื่อวานนี้ และมีวันนี้ พรุ่งนี้ ถึงจะมีใช่หรือไม่เราก็ขยายกาละจากวันไปเป็นเดือน มีเดือนก่อน ก็มีเดือนนี้ มีเดือนนี้ก็มีเดือนหน้า มีปีก่อนก็มีปีนี้ มีปีนี้ก็มีปีหน้า เพราะฉะนั้นมีชาติก่อนก็มีชาตินี้ มีชาตินี้ก็มีชาติหน้า เป็นเรื่องของกาละ เป็นเพียงขยายส่วนสัดของกาละมันออกไป กาละกับเทศะอยู่ภายใต้กฎของวัฏฏะ พระนิพพานพ้นจากวัฏฏะ เพราะฉะนั้นพระนิพพานจึงพ้นจากอดีต อนาคตและปัจจุบัน ถ้าหากพระนิพพานอยู่ภายใต้อำนาจของกาละเทศะแล้ว พระนิพพานก็ไม่เที่ยง เพราะขึ้นชื่อว่าสิ่งใด ที่อยู่ใต้อำนาจของกาละและเทศะ สิ่งนั้นเป็นของเที่ยงไม่มี พระนิพพานจึงเป็นพ้นกาลเป็นกาลวิมุต ส่วนชาติ

หน้าชาตินี้เรียกว่าวัฏฏสังสาร วัฏฏะมันก็พ้องตัวมันเองแล้ววนเวียน คือมันวนอยู่ในเรื่องของกาละกับเทศะ ชาติก่อน ชาติหน้า และชาตินี้ ก็เป็นส่วนขยายของกาละและเทศะนี้ให้ออกไปเท่านั้นเอง แต่เราทำไมจึงจำไม่ได้ว่าชาติก่อนมี เราควรระลึกได้ว่า ชาติก่อนเราเป็นอะไร ทำไมจึงจำไม่ได้ ถ้าจะเอากาละเทศะนี้เป็นส่วนช่วงเดียวกัน อย่าว่าแต่ชาติก่อนเลย เพียงแต่เรื่องของวันก่อนเราก็จำไม่ได้แล้ว หรือท่านทั้งหลายจะจำได้บ้าง ขอถามว่าเมื่อเจ็ดวันที่แล้ว อาหารมื้อเช้ากับมื้อบ่ายกินกับอะไรบ้าง กินกี่คำ เปิบข้าวเข้าปากกี่คำจำได้ไหม อย่าว่าแต่อาทิตย์ก่อน เมื่อเช้านี้ หรือกลางวันนี้เอง กินข้าวกลางวันท่านเปิบข้าวกี่คำ เคี้ยวกี่หนจำได้ไหม ยังจำไม่ได้เลย ป่วยการอะไรจะมาถามชาติหน้าชาติก่อน ถ้าจะมาเถียงว่า "ถ้าชาติก่อนมีจริง ฉันต้องระลึกได้ซิว่า ชาติก่อนนี้ฉันเป็นอะไร" อย่าว่าแต่ชาติก่อนเลย เรื่องของวันนี้ยังจำไม่ได้ จิตของเราเป็นที่เก็บของอารมณ์ในอดีตต่างๆ เหตุการณ์ต่างๆ ในปุเรชาติ กี่แสนกี่โกฏิชาติที่แล้วมา มันก็ประทับอยู่ในจิตทั้งนั้น ประทับอยู่ในจิตใต้สำนึก เรียกว่าอารมณ์ของภวังค์ การที่เราระลึกไม่ได้ ต้องโทษว่าเพราะใจเรามีนิวรณ์เข้ามาจับ นิวรณ์ คือพวกกิเลสกลุ้มรุม กิเลสพวกนี้เข้ามาหุ้มใจเรา ทำให้ใจเราไม่สามารถจะระลึกถึงเหตุการณ์ต่างๆ ในวันก่อน เดือนก่อน ปีก่อน ชาติก่อนได้ นิวรณ์ทั้งห้ามีพวก กามฉันทะนิวรณ์ ถีนมิทธะนิวรณ์ อุทธัจจกุกกุจจะนิวรณ์ พยาบาทนิวรณ์ วิจิกิจฉานิวรณ์ นิวรณ์ทั้งห้านี้ เป็นกิเลสกลุ้มรุมมาอยู่ในจิตใจของเรา ถ้าจะเปรียบแล้วใจของเราเหมือนบ่อน้ำที่ใส เหตุการณ์ต่างๆ ที่ปุเรชาติเอนกอนันต์ที่แล้วเลยมา อุปมาเหมือนหนึ่งวัตถุเข้าของต่างๆ ที่เราโยนทิ้งลงไปก้นบ่อ ตราบใดที่บ่อน้ำยังใสเราก็เห็นว่า นั่นเข็มวันก่อนเราโยนเอาไว้ นั่นตะกร้า นั่นอย่างไรขัน นี่สายสร้อย คราวนี้ถ้าบ่อขุ่นด้วยโคลนขุ่นด้วยตม โคลนตมเหมือนนิวรณ์ คือนิวรณ์มันจับอยู่ เพราะฉะนั้นเราโยนไปเท่าไหร่มันจึงมองไม่เห็น ชะเง้อเท่าไหร่ก็มองไม่เห็นว่าข้างในมีอะไร มันขุ่นเพราะนิวรณ์ เพราะฉะนั้น การที่เราจะเห็นหรือระลึกชาติก่อนได้ว่าเราเป็นอะไร เกิดเป็นอะไรก็ต้องสามารถแยกนิวรณ์ออกจากจิต ขับไล่นิวรณ์ออกไป ทำให้น้ำในบ่อกลายเป็นน้ำใส แล้วเมื่อนั้นจะเห็นว่า ชาติก่อนเราเกิดเป็นอะไร นายอะไร นางอะไร เมื่อขับนิวรณ์ออกแล้วหัวใจก็ผ่องใส เมื่อใจผ่องใสท่านเรียกว่าเป็นจิต ควรแก่การงานที่จะน้อมไประลึกชาติในอดีตได้ หรือน้อมไปเพื่อจะเห็นภพภูมิชาติหน้าต่อไป ย่อมเห็นได้ชัดแจ้ง เพราะฉะนั้นจากหลักข้อ ๒ เราพออนุมานได้ว่าชาติก่อน ชาติหน้ามีจริง อาศัยช่วงแห่งกาละส่วนสัดของกาละ ซึ่งมันกระทบ

ถึงกันดังนี้เป็นเหตุให้เราพิสูจน์ อนุมานได้ว่า ชาติก่อนมี ชาติหน้าก็มี

ข้อที่สาม พิสูจน์โดยหลักสัททะประมาณ คือให้มี ตถาคตโพธิสัทธา เชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า หรือเชื่อตามที่ท่านผู้มีฤทธิได้ไปเห็นมา แล้วมาบอกกล่าวแก่เรา ทุกวันนี้เราทุกคนกล่าวว่า สมัยนี้เป็นสมัยวิทยาศาสตร์ ต้องพิสูจน์ให้เห็นกับตาจึงจะเชื่อ นักวิทยาศาสตร์พิสูจน์ให้ท่านเห็นกับตาจริงหรือ ยกตัวอย่างว่าโลกกลม ใครเห็นกับตาว่าโลกกลมบ้าง กี่คนที่เห็น เราเรียนวิทยาศาสตร์ตั้งแต่ชั้นมัธยม จนถึงขั้นมหาวิทยาลัย เราก็เรียนตามหลักของนักวิทยาศาสตร์ก่อนๆ เขาพิสูจน์มา เชื่อตามที่เขาว่าต่างหาก เชื่อตามนักวิทยาศาสตร์เขาว่าโลกกลม เราไม่ได้ลงทุนพิสูจน์ด้วยตนเองเลยว่าโลกกลม ถ้าเราจะลงทุนด้วยตนเองพิสูจน์ว่าโลกกลม เราจะต้องนั่งจรวดบินไปพ้นโลก และอยู่ในระดับห่างจากโลกเป็นหลาย ๆ ล้านไมล์ แล้วก็หันมามองใหม่จะได้มองโลกทุกแง่ทุกมุม ว่ากลมจริงไหม ถ้ามันใกล้นักก็ไม่เห็นชัดว่าโลกกลมจริง ต้องเป็นหลาย ๆ ล้านไมล์ แล้วก็หันกลับมาดูโลกว่า โลกนี้มันกลมจริงหรือเปล่า คราวนี้จึงรับรองได้ว่า เราเห็นโลกแล้วกลมจริง แต่ทุกวันนี้คนส่วนใหญ่ในโลกเชื่อตามปากนักวิทยาศาสตร์ว่าทั้งนั้น นักวิทยาศาสตร์ว่าอย่างไรก็เชื่อตามเขา ไม่ได้เห็นประจักษ์เลย แต่ทำไมเราจึงเชื่อเขา ก็เพราะนักวิทยาศาสตร์เหล่านี้เป็นผู้รู้มาก่อน เป็นผู้พิสูจน์มาก่อน เมื่อเขารู้เขาพิสูจน์มาได้ เขาสามารถบอกกล่าวสั่งสอนเรา เราทุกคนไม่อาจจะเป็นนักวิทยาศาสตร์ได้ทุก ๆ คน เพราะอาชีพเพราะความสามารถและสิ่งแวดล้อมจำกัด ทำให้เราไม่สามารถเป็นนักวิทยาศาสตร์ได้ เราก็ต้องเชื่อเขาก่อน ฉันใด ในเมื่อพวกเรายังอยู่ในอำนาจนิวรณ์ยังไม่มีอภิญญา ยังไม่ได้บรรลุสมาธิจิตขั้นสูง ไม่สามารถเกิด ทิพพโสต ทิพพจักขุ หรือไม่สามารถระลึกชาติได้ดังนี้ เราก็ต้องเชื่อตามท่านผู้รู้ ที่ท่านได้อภิญญามาบอกเรา เช่นเชื่อตามพระพุทธเจ้าตรัส ท่านมีอภิญญามีพระทศพลญาณ โดยบรรลุถึงความถ่องแท้ในสิ่งเหล่านี้มาแล้วมาบอกเรา เหมือนกับเราเชื่อนักวิทยาศาสตร์ ฉันใดก็ฉันนั้นเหมือนกัน อันนี้เรียกว่า **หลักสัททะประมาณ** เพราะฉะนั้นหลักสามประการนี้เป็นเหตุให้เราเชื่อว่าชาติหน้า ชาติก่อนมีจริง

อำไพ สุจริตกุล:- ขอบคุณมากค่ะ ดิฉันเองก็มัวฟังเพลิน ดิฉันผู้หนึ่งเชื่อว่าชาติหน้าชาติก่อนมีจริง แต่เท่าที่รู้มาเท่าที่ได้ศึกษามา ก็ยังน้อยเหลือเกิน เพราะฉะนั้นเมื่อพรรคพวกหรือลูกศิษย์ลูกหาถาม ก็ตอบได้นิด ๆ หน่อย ๆ เพราะฉะนั้นคิดว่าวันนี้จะกอบโกยเอาความรู้ทั้ง

หลายทั้งปวงที่ได้จากท่านทั้งสอง เป็นต้นทุนไว้แก้ปัญหากับลูกศิษย์ลูกหาให้ได้ แต่ทีนี้ยังมีอีกข้อหนึ่งนะคะ เท่าที่ฟังมาแล้วดิฉันกลัวว่า ดิฉันยังเป็นเยาวชนที่ไม่ค่อยจะยอมรับฟังอะไรง่าย ๆ เรายอมเชื่อนักวิทยาศาสตร์เพราะข้อพิสูจน์ว่าโลกกลม เขามีข้อพิสูจน์เช่นเวลายืนริมทะเล มองดูเรือแล่นเข้าหาฝั่ง จะเห็นเสากะโดงก่อนแล้วจึงค่อย ๆ เห็นลำเรือตามลำดับ ทั้งนี้เพราะส่วนโค้งของโลกบังไว้ เราก็ยอมรับว่าโลกกลมจริง ข้อพิสูจน์อีกอย่างก็คือ เรื่องดวงดาวต่าง ๆ ที่เป็นสมาชิกสุริยจักรวาล เราก็มองเห็นจากกล้องดูดาวว่า ล้วนแต่มีลักษณะกลมทั้งสิ้น ฉะนั้นโลกเราซึ่งเป็นสมาชิกของสุริยจักรวาลด้วยดวงหนึ่งก็ต้องมีลักษณะอย่างเดียวกัน เราจึงเชื่อว่าโลกกลม แต่ทีนี้สำหรับเรื่องตายแล้วเกิดใหม่นี้ เด็กสมัยนี้ แกก็บอกว่าเราซึ่งไม่บรรลุอะไรสักอย่างไม่บรรลุอภิญญา อันจะช่วยให้มีตาทิพย์ หูทิพย์ **จะทำอย่างไร จะมีข้อพิสูจน์อย่างไรที่พอใจให้ ตา หู ธรรมดาของเรานี้เห็นบ้าง จนเกิดการยอมรับว่า ชาติหน้าต้องเกิดใหม่แน่ทีเดียว.**

เสถียร โพธินันทะ:– สำหรับข้อนี้ ประเด็นพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์กับประเด็นพิสูจน์ว่าชาติหน้า ชาตินี้มันต่างกัน ทางวิทยาศาสตร์ เป็นศาสตร์ทางวัตถุ **ธรรมดาวัตถุ ย่อมเห็นได้ด้วย สัมผัสได้ด้วยอายตนะทั้งหก** ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันสัมผัสถึงกันหมด เพราะฉะนั้นจึงพิสูจน์ง่าย แต่การที่จะระลึกชาติได้หรือมีทิพพจักขุ เพื่อพิสูจน์ว่าชาติหน้าชาตินี้มีจริงนั้น เป็นเรื่องของอายตนะภายในอายตนะเดียว คือ เรื่องของจิตเท่านั้นเอง ไม่เป็นวิสัยของทางอายตนะอีกห้า คือ ทางจักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย ไม่ใช่ปฏิบัติทางนี้ เพราะฉะนั้นการที่เราจะเอาหลักการว่าทำอย่างไรจะทำให้ตาเห็น มีสัมผัส จมูกดมกลิ่นหรือลิ้มรสชาดได้ หรือดมกลิ่นนรกสวรรค์ได้ หรือเอามือลูบคลำเนื้อตัวเทวดาได้ อย่างการพิสูจน์ทางโลกได้ เป็นคนละเรื่อง เพราะฉะนั้นได้กล่าวมาแล้วว่า เรื่องของชาติหน้าชาตินี้เป็นนามธรรม กายทิพย์ ใจทิพย์ ของเทวดาหรือผีสาง ไม่ใช่กายที่เกิดจาก **ชลาพุชกำเนิด** พูดง่าย ๆ ว่า ไม่ได้เกิดจากครรภ์อย่างมนุษย์ หรือสัตว์เดรัจฉานบางเหล่าในโลกนี้ แต่เกิดจาก **อุปปาติกกำเนิด** เป็นตัวเป็นตนขึ้นมา ไม่ต้องอาศัยบิดามารดาเป็นแรงเกิด ต่างกันอย่างนี้ เขาเกิดจากอุปปาติกากำเนิดโดยกรรมนิยมแตกต่างกับมนุษย์สัตว์เดรัจฉานในโลกเรา มนุษย์สัตว์เดรัจฉานบางเหล่า เห็นกันสัมผัสกันได้ด้วยอายตนะทั้งหก เพราะมี **กรรมนิยม** เหมือนกัน มี **อุตุนิยม** เหมือนกันมี**อาหารนิยม**เหมือนกัน ที่ว่ากรรมนิยมเหมือนกัน คือ ต่างคนต่างเกิดโดยอาศัย

บิดามารดา เกิดจากครรภ์ของมารดา แล้วที่ว่าอุตุนิยมเหมือนกัน เพราะว่าทั้งมนุษย์และสัตว์รู้สึกเย็นร้อนคล้ายกัน ใกล้เคียงกัน อาหารนิยมเหมือนกัน มนุษย์กับสัตว์ในโลกกินภักษาต่าง ๆ ที่เกิดจากธรรมชาติในโลกปรุงแต่งให้ ส่วนเทวดาหรือผีสาง กรรมนิยมไม่เหมือนกัน เขาเกิดโดยอุปปาติกกำเหนิด เกิดอุบัติขึ้นมาไม่ต้องมีมารดาหรือบิดาเป็นแรงเกิด เกิดแล้วเป็นหนุ่มเป็นสาวเป็นตัวเป็นตนเป็นใหญ่ขึ้นมาทีเดียว อันนี้กรรมนิยมต่างกัน อุตุนิยมต่างกัน อากาศในเมืองสวรรค์หรืออากาศในเมืองนรก ไม่เหมือนในโลกนี้อย่างเด็ดขาด ไม่เหมือนเลย จะปรับให้อากาศต่าง ๆ ให้เหมือนสวรรค์หรือนรกก็ไม่ได้ นี่อุตุนิยมต่างกัน อาหารนิยมก็ต่างกัน พวกเทวดากินทิพย์ พวกสัตว์นรกนั้นอำนาจกรรมนิยมเลี้ยงเอาไว้ ไม่ได้กินอาหารเป็นก้อน ๆ ไม่ได้กินอาหารพวกผักปลาหมูเห็ดเป็ดไก่เหมือนเรา เพราะฉะนั้น ปัจจัยเหล่านี้ปรุงแต่งชีวิตในภพทั้งสองแตกต่างกันดังนี้แล้ว จึงอยู่เหนือวิสัยที่อายตนะทั้งห้าจะปรุงแต่งได้ **มีทางเดียวที่จะสัมผัสได้ คือ อายตนะที่หก คือ จิตหรือ** มนายตนะ **เท่านั้นที่จะเข้าสัมผัสกับภพชาติของเทวดาผีสางได้** เพราะว่า มนายตนะเป็นนามธรรม ไม่ถูกวัตถุจำกัด ใจของมนุษย์เราคิดไม่ถึงวินาทีก็ไปถึงเมืองอเมริกาได้ ถ้าเราเคยไป ชั่วเวลาประเดี๋ยวเดียวก็เห็นภาพได้หมด ถ้าเราจะเดินไปประเดี๋ยวเดียวเราไปได้ไหม ก็ไม่ได้ เราต้องเดินลงบันไดจากโรงพยาบาลสงฆ์ขึ้นรถไปดอนเมือง ตีตั๋วเครื่องบินไป ถึงไอพ่นก็หลายชั่วโมง กว่าจะถึงอเมริกากว่าจะออกไปไกลแต่ถ้าเราเพียงคิดพริบตาเดียวก็คิดได้ **นี่แสดงให้เห็นว่าอายตนะทั้งห้านี้ อยู่ในวิสัยของวัตถุสิ่งใดที่พ้นวิสัยวัตถุ สิ่งนั้น คือ มนายตนะ คือ จิตเท่านั้น ที่จะสัมผัสได้** ถ้าเช่นนั้นประเด็นที่ท่านผู้ถามบอกว่าจะมีหลักการอะไร ที่จะให้เด็กสมัยนี้ อย่างเช่นเอาลูกมะนาวหรือแอปเปิลมาพิสูจน์ให้เห็นว่าโลกกลม หรือชี้ดวงดาวว่ากลมอย่างไร โลกเราน่าจะเป็นอย่างนั้น การชี้เปรียบให้เห็นอย่างนี้สำหรับประเด็นเรื่องชาติหน้าจึงไม่มีทาง นอกจากจะให้หลักอนุมานที่ได้อธิบายมาแล้ว คือเรื่องของกาละเทศะ จากวันจากปีเป็นชาติ และอธิบายเรื่องของคนเราเกิดมาไม่เหมือนกัน รับบุญบาป สุขทุกข์ ไม่เหมือนกัน สันดานต่างกัน อย่างนี้เป็นต้นมาอธิบาย แต่ถ้าว่ายังไม่อับจนอยู่ ยังมีทางมันจะต้องมีตัวอย่าง มีประสพการณ์ ผู้ที่มีประสพการณ์มาแล้วก็มีมาแล้ว เหมือนกับนักวิทยาศาสตร์มีประสพการณ์มาแล้วก็มาเล่า เช่น จอนห์เกลนขึ้นไปบนจรวดและขึ้นไปโคจรอยู่เหนือโลกบอกว่า โลกกลมแน่ เราเชื่อจอนห์เกลนฉันใด เหมือนกับคนที่ได้เห็นตัวผีสางเทวดาก็มี เราก็ต้องเชื่อเขาก่อนเหมือนอย่างเชื่อจอนห์เกลน ถ้าเราไม่เชื่อ

เพราะจอนห์เกลนอาจจะโม้กับเราได้ มาหลอกว่าโลกเรากลมมีส่วนโค้ง เราเชื่อ เราก็ถูกจอนห์-เกลนต้มสุก ๆ นี่เรายังเชื่อจอนห์เกลนเลยฉันใด เราก็ต้องให้เกียรติแก่ผู้ที่เขาคุยกับผีสางเทวดามาแล้วฉันนั้นเหมือนกัน ตัวอย่างมีในเรื่องนี้ ท่านผู้คุยกับผีสางเทวดาเป็นพระผู้เฒ่ามหาเถระผู้ใหญ่คือท่านเจ้าคุณเทพสิทธาจารย์ (จันทร์) เจ้าอาวาสวัดศรีเทพประดิษฐาราม จังหวัดนคร-พนม เวลานี้ยังมีชีวิตอยู่ เมื่อประมาณปี พ.ศ. ๒๕๐๑ ผมได้ไปนมัสการท่านเจ้าคุณพระพรหมมุนีที่วัดบวรนิเวศ ท่านเล่าว่า มีเรื่องหนึ่ง ฟังมารู้สึกแปลก มีพระผู้ใหญ่องค์หนึ่งมาจากต่างจังหวัดมาหาท่านเมื่องานบำเพ็ญกุศลถวายสมเด็จพระสังฆราชเจ้ากรมหลวงชิรญาณวงศ์ พระเถระองค์นั้นเล่าให้ฟังว่าได้คุยกับยมบาล ยมบาลมาหา แปลกดี ท่านก็เล่าใจความสังเขปให้ผมฟังผมก็จดชื่อเสียงเรียงนามของท่านไว้แล้วหมายใจว่า วันใดที่ท่านเดินทางมากรุงเทพ ฯ อีก จะไปกราบนมัสการขอสัมภาษณ์เรื่องนี้กับท่าน เพราะเรื่องนี้เป็นข้อเท็จจริงที่ประสบมากับตัวของท่านเอง ครั้นแล้วประจวบเหมาะ เมื่องานถวายพระเพลิงสมเด็จพระสังฆราชเจ้าพระองค์นั้น ที่วัดเทพศิรินทร์ ท่านก็มาพักที่วัดเทพศิรินทร์ ผมก็เข้าไปนมัสการกราบเรียนถามท่าน ท่านเล่าบอกว่าประมาณ ๓๐ ปีเศษมานี้ เมื่อท่านยังเป็นพระครูสรภาณมุนียังไม่ได้เป็นพระราชาคณะ เมื่อเป็นพระครูสรภาณ ฯ อยู่ วันนั้นเป็นวันเพ็ญเดือนแปด ข้างขึ้นแก่ ๆ หน่อย จำค่ำไม่ได้ จำได้แต่ว่ากำลังสร้างกุฏิใหม่ ๆ กุฏิหลังเก่ากำลังรื้อคาราคาซังอยู่ หลังใหม่ก็ยังไม่เสร็จ อากาศร้อน ออกมานอนรับลมแล้วก็เลยเคลิ้มไปบนเก้าอี้ผ้าใบหน้ากุฏิ ทันใดนั้นได้ยินเสียงคล้าย ๆ กระถางทรายที่นายช่างปูนวางไว้บนกำแพง ถูกคนขว้างลงมากระทบพื้นแตกดังเปรี้ยง ท่านสะดุ้งตกใจจึงตื่นขึ้นมาหันหน้าไปมอง ก็เห็นอสูรกายตนหนึ่งสูงประมาณ ๖ วาหรือ ๗ วา สวมเสื้อแดงกางเกงแดง เป็นผู้ชายยืนตระหง่านจ้องท่านอยู่ ท่านตกใจตอนนี้ตื่นแล้ว (ไม่ใช่ละเมอ) ยืนจ้องประมาณ ๑๕ นาที เขาก็ไม่หนีท่าน ๆ นึกว่า มาทำไม แปลกมายืนจ้องเอา ๆ ท่านก็อธิฐานในใจว่า ท่านมาทำไม มาด้วยธุระอะไร ถ้าอยากจะแจ้งธุระก็ตามไปแจ้ง ท่านจะเข้ากุฏิละ แล้วท่านก็เข้ากุฏิและปิดกุฏิเสีย ขณะเข้าประตูกุฏิเขายังจ้องท่านทุกฝีก้าว พอท่านเข้ามุ้งยังไม่ทันจะเอนหลังดี เขาก็เข้ามาทีเดียว หายเข้ามาไม่ต้องเปิดประตู มาถึงก็มานั่งแล้วก็ยกมือไหว้ท่าน บอกว่า “พระครู ฉันจะมาจับคนที่วัดของพระครูนี้” ท่านก็บอกว่า “จับใคร ท่านเป็นใคร” อสูรตนนี้ก็บอกว่า “ฉันเป็นยมบาล ตามจับคนที่หนีมาเกิดเขายังไม่สิ้นวิบากกรรม หนีมาเกิดที่นี่” ท่านถามว่า “ใคร ?”

เขาตอบว่า "สามเณรสุ" ท่านบอกว่า "สามเณรสุอายุตั้ง ๑๕ แล้ว บวชตั้งสองพรรษา อะไรบอกว่าหนีมาเกิด" ยมบาลก็เอาหลักการมาอ้างท่าน ท่านเถียงไม่ขึ้น บอกว่า "พระครู วันเวลาในเมืองนรกมันต่างกัน" เณรสุตกนรกยังไม่สิ้นกรรม หนีเขามา ยมบาลเผลอหนีออกมา ยมบาลจึงตามจับ แต่ในโลกมนุษย์กลายเป็นเด็กหนุ่มบวชเณรแล้ว บวชตั้งสองพรรษาที่วัดศรีเทพฯ นี่เอง เณรสุเป็นคนอำเภอท่าอุเทน พ่อแม่เณรสุเป็นชาวนา เณรสุมาบวชที่นครพนมถึงสองพรรษาแล้ว ท่านก็ถามว่า ท่านมีหลักฐานอะไรจะมาอ้างว่ามาจับเณรสุ ยมบาลก็ควักในกระเป๋าเสื้อหยิบกระดาษเหลืองออกมาแผ่นหนึ่ง แล้วก็สลัดเหลือง ๒ ที เห็นรูปเณรสุพิมพ์อยู่ในกระดาษเหลืองนั้น แล้วเขาชี้ให้ดูที่ใต้คาง รักแร้ทั้ง ๒ ข้าง เอว ๒ ข้าง เอาภู่กัน ป้ายเครื่องหมายเอาไว้ว่า "ทำจุดไว้นี่แหละ คนๆ นี้ที่จะมาจับ" ท่านพระครูสรภาณฯ ก็บอกว่า "เขาบวชแล้วขอบิณฑบาตชีวิตเขาไว้เถิด ได้ไหม ไหนๆ เขาก็บวชแล้ว ขอบิณฑบาตชีวิตของเขาไว้เถอะ" ยมบาลก็บอกว่า "ไม่ได้ ผิดกฎเขานี่ หนีมาฉันก็มีผิดอยู่แล้ว ฉันมาตาม" เหมือนกับหนีคุกหนีตรางอย่างนั้นแหละ มิใช่เพียงแค่นี้ ยมบาลยังต่อว่าท่านพระครูอีก บอกว่า "พระครูเป็นอุปัชฌาย์ได้อย่างไรนะ บวชคนทำไมไม่สอบสวนกันเสียก่อน" พระครูสรภาณฯ บอกว่า "อย่ามาว่าอาตมานะ อาตมาสอบอุปัชฌาย์จากสมเด็จพระสังฆราชเจ้าวัดราชบพิธ" (สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวรสิริวัฒน์) ท่านพระครูสรภาณฯ มาสอบไล่อุปัชฌาย์ที่วัดราชบพิธ สมเด็จพระสังฆราชเจ้า วัดราชบพิธประทานตราตั้งให้เป็นอุปัชฌาย์ที่เมืองนครพนมได้ประมาณปีเศษก็เกิดเรื่องนี้ขึ้น เพราะฉะนั้นท่านก็เถียงยมบาล บอกว่า อุปัชฌาย์ของท่านมีตราตั้งจากสมเด็จพระสังฆราชเจ้าบัญชามา มิใช่อุปัชฌาย์เถื่อนหรอก ยมบาลก็เข้าใจท่านดี ยังต่อว่าท่านว่า "ทำไมบวชคนไม่ดู" ท่านจึงบอกว่า 'จะดูได้อย่างไร นี่มันเป็นเรื่องของผี ไม่ใช่เรื่องของคน เมื่อเขาหนีมาเกิดเป็นคนแล้ว ท่านก็ว่าเป็นเรื่องของคนจะเป็นอุปัชฌาย์ผีได้อย่างไรเล่า" แล้วเขาจึงบอกว่า "ฉันลาละ ที่มาบอกนี่เพราะเกรงใจพระครูหรอก จึงมาขออนุญาต" แล้วก็หายไป ที่ว่าเกรงใจพระครูก็มีเหตุผลอยู่ เพราะปฏิปทาของท่านพระครูสรภาณฯ นี้ เป็นสมถะเจริญในเมตตากัมมัฏฐาน เป็นที่เคารพของชาวจังหวัดนครพนมกับชาวฝั่งโน้น (ประเทศลาว) นับถือกันมากพระเถระองค์นี้ เพราะฉะนั้นถ้าท่านไปนครพนมแล้ว เอ่ยชื่อถึงท่านใครๆ ก็ต้องรู้จัก เป็นที่นับถือของพี่น้องทั้งสองฝั่งทางแผ่เมตตา เพราะฉะนั้นพวกยมบาลก็เกรงใจ เพราะเป็นพระ

เถระที่มีอำนาจจิตเหมือนกัน ถ้าไม่เป็นพระเถระที่มีอำนาจจิตก็คงจะไม่มีการเกรงใจกัน นี่เป็นพระเถระที่มีอำนาจเมตตาแผ่พรหมวิหารเป็นอาจิณ ก่อนจะจับคนของท่าน ก็ต้องขออนุญาตท่านเสียก่อน ครั้นพอดีสี่เศษ ๆ พระในวัดมาตบประตูกุฏิ บอกว่าเณรสุเป็นโรคลงรากอุจจาระไม่หยุดเป็นอหิวาต์ ก็ลงมาพยาบาล เอายากลางบ้านให้กิน (เมื่อ ๓๐ กว่าปีมาแล้ว ทางจังหวัดนครพนม การแพทย์ยังไม่เจริญมากมายนัก) พยาบาลไปตามสติกำลัง จนมีชีวิตอยู่ได้ถึงห้าโมงเย็นก็ขาดใจตาย ตอนอาบน้ำศพท่านก็เลิกจีวรดู ที่รักแร้มีปานทั้งสองข้างเหมือนกับยมบาลทำเครื่องหมายไว้ ที่บั้นเอวก็มีปานสองข้างซ้ายขวา ใต้คางก็มีปานเม็ดเล็ก ๆ พอสังเกต ไม่สังเกตก็ไม่เห็นว่ามีอยู่ใต้คาง ครบเหมือนอย่างสัญลักษณ์ที่ท่านเห็นมาเมื่อคืนนี้ เหตุการณ์อันนี้เป็นประสพการณ์ชีวิตของท่าน ปัจจุบันท่านก็ยังมีชีวิตอยู่ อายุกว่า ๘๐ ปีแล้ว นี่แหละครับเหมือนกับจอนห์เกลนไปเห็นโลกมา

อำไพ สุจริตกุล:– ขอบพระคุณค่ะ เรื่องราวของท่านพระครูสรภาณ ๆ ที่คุณเสถียรเล่าทำให้ดิฉันเลื่อมใสศรัทธาอย่างน้อยก็เชื่อ เพราะดิฉันเองก็เคยประสบครั้งหนึ่ง แต่ว่ายังไม่เล่าขณะนี้ เพราะว่าเวลาของคุณเสถียรมีน้อย ดิฉันจะแย้มไว้นิดหนึ่งว่าเป็นเรื่องความผิดของยมบาลอีกเหมือนกัน.

เสถียร โพธินันทะ:– ใช่ ยมบาลก็มีข้อบกพร่องได้เหมือนกัน.

อำไพ สุจริตกุล:– แต่ไม่ใช่ความผิดที่ว่าฝ่ายนักโทษหนีคุกออกมาได้ เป็นความผิดในฐานที่ยมบาลจับตัวไปผิด ๆ ก็นับว่าเป็นความผิดอีกนะคะ แต่ดิฉันใคร่จะขอเปิดโอกาสให้ท่านผู้ฟังที่ใคร่จะฟังคำตอบของคุณเสถียรว่า ตายแล้วเกิดหรือไม่ ก่อนที่คุณเสถียรจะจากพวกเราไปในระยะนี้ เพื่อไปทำธุรกิจ ดิฉันใคร่เรียนถามปัญหาอันแรกที่มีผู้ส่งมาก่อนนะคะ ถามว่า "ข้าพเจ้าสงสัยว่า คนป่วยที่เป็นอัมพาตเดินไปไหน ๆ ไม่ได้ ได้แต่นั่งกิน ๆ นอน ๆ บนเตียง แม้ตายไปแล้วทุกคนก็ยังกลัวคนตาย เพราะถือว่าเป็นผี ผู้ถามถามว่า ข้าพเจ้าเข้าใจว่าผู้ที่กลัวกลัวอะไร กลัวผี ๆ ใช่ไหม เมื่อยังเป็น ๆ อยู่ก็ทำอะไรไม่ได้ เมื่อตายแล้วจะมาหลอกพวกเขาได้อย่างไร" อันนี้ขอให้คุณเสถียรได้อธิบายเพื่อให้เด็ก ๆ หรือบรรดาคนป่วยจะได้ไม่กลัวว่าเตียงนี้ใครมาตาย และวิญญาณที่ยังไม่ได้ไปเกิด (ซึ่งความจริงควรจะไปเกิดแล้วแต่บางทีอาจจะยังไม่ได้เกิด) เกิดจะรักเตียงขึ้นมา อยู่ ๆ จะมาผลักให้คนที่อยู่ในนั้นตกเตียงไป.

เสถียร โพธินันทะ :- ปัญหาเรื่อง คนตายแล้วเป็นผี ไม่ใช่ว่าไม่เกิด เกิดเป็นผีแล้ว คนตายแล้วไม่เกิดไม่มี คนตายแล้วไม่เกิดมีคนประเภทเดียวพระอรหันต์ตายแล้วไม่เกิด เพราะฉนั้นการตั้งปัญหาถามว่าตายแล้วเกิดหรือไม่เราต้องตอบเป็นสองแง่ คือต้องตอบว่าคนที่ตายแล้วเกิดก็มี ตายแล้วไม่เกิดก็มี คนที่ตายแล้วเกิด คือ ปุถุชนทั้งหมด ตายแล้วต้องเกิด คนที่ตายแล้วไม่เกิด คือพระอรหันต์ เพราะฉะนั้นปุถุชนที่ตายแล้วไม่เกิดไม่มี ที่เป็นผีแล้วมาหลอกเรานั้น เขาไปเกิดในภูมิเปรตภูมิอสุรกายสองภูมินี้ถึงจะมาหลอกได้ ถ้าไปตกนรกก็ไม่มาหลอกเหมือนติดคุกแล้วออกมาไม่ได้ ถ้าเกิดเป็นภูมิผีหรือภูมิเปรตเกิดห่วงใยในข้าวของ เขาก็อาจมาหลอกได้แต่ว่าคนเจ็บคนไข้ที่มานอนโรงพยาบาล ก็ไม่ต้องกลัว เพราะว่าวิญญาณเหล่านี้ไม่มีพิษสงอะไรที่จะมาทำอันตรายต่อมนุษย์ได้ ถ้าเราไม่กลัวเขาแล้วไม่ต้องตกใจ ที่เราเป็นไข้หัวโกร๋น เพราะว่าตัวเราทำตัวเราเอง คือความกลัวมาทำให้เราไม่สบายใจ เขาเพียงแต่มาให้เห็นวอม ๆ แวม ๆ แล้วก็หนีไป ที่จะมาเล่นงานเรา มาเค้นคอเรา ไม่มีทาง อย่าไปเชื่อ เขาทำไม่ได้.

อำไพ สุจริตกุล:- อันนี้ท่านผู้ถามให้ความเห็นมาเล็กน้อยเหมือนกันว่า คนเมื่อเป็น ๆ นั้นลุกไม่ขึ้น มือก็ขยับเขยื้อนไม่ได้ ขาก็ยกไม่ขึ้น ทำไมเมื่อตายแล้วจะมีเรี่ยวแรงที่ไหนมา ?

เสถียร โพธินันทะ - ไม่แปลกนี่ เมื่อเป็น ๆ ยกไม่ได้เพราะยังเป็นกายของมนุษย์ พอทิ้งกายมนุษย์ภพนี้ เขาไปได้กาวผีหรือกายเปรตก็มิใช่กายนี้แล้ว เขาอาจจะไม่เป็นอัมพาตตลอดไปก็ได้ยังมีหลักฐานอีกอันหนึ่ง ที่เป็นหลักฐานปัจจุบันของทางวิทยาศาสตร์วิชาสะกดจิตกลายเป็นวิชาที่ทางวิทยาศาสตร์รับรอง และการสะกดจิตบังเอิญทำให้พิสูจน์ได้ว่าชาติก่อนมีจริง มีเหตุการณ์เกิดขึ้นในเมืองอังกฤษ ดร. **Henry BLythe** เป็นนักสะกดจิต เป็นจิตแพทย์ที่รักษาโรคต่าง ๆ มีชื่อ โดยใช้วิธีสะกดจิต คราวหนึ่งเขารักษาผู้หญิงคนหนึ่งชื่อ **Mrs. Naomi Henry** โดยการสะกดจิต โดยสะกดถอยไป ๆ เพื่อต้องการค้นหาจิตใต้สำนึกว่ามีอะไร สะกดจากวัยกลางคนถอยไปเมื่อวัยสาว จากวัยสาวถอยมาเมื่ออายุสิบปี จากวัยสิบปีถอยไปห้าปี จากห้าปีถอยไปเมื่ออยู่ในครรภ์อย่างประหลาด ผู้หญิงคนนี้ถูกอยู่ใต้การสะกดจิตอย่างลึกซึ้งมาก ได้เล่าเหตุการณ์เมื่อครั้งยังสาว ได้เล่าเหตุการณ์เมื่ออายุสิบปี ห้าปีต่อจากนั้น ดร. **Henry Blythe** เห็นว่าสะกดจิตสามารถระลึกถึงเหตุการณ์เมื่ออายุห้าปีได้ จึงลองสะกดจิตต่อไปว่าในครรภ์มารดาจะมีความรู้สึกอย่างไร แล้วก็ขุดค้นความรู้สึกจิตใต้สำนึกของแกตามขึ้นไปเรื่อย ๆ แกเล่าได้ถูกต้องว่า ความรู้สึกเมื่ออยู่ในครรภ์มารดา มีความรู้สึก

อย่างไร บอกว่ามันมืดไปหมด และมีอาการถ้ามารดาทำงานหนัก ตัวแกก็รู้สึกกระทบกระแทกเจ็บปวดไปด้วย ถ้ามารดากินเผ็ดร้อนจัด แกก็รู้สึกไม่สบายไปด้วย ดร. **Henry Blythe** ยิ่งประหลาดใจมากขึ้น ถ้าสามารถสะกดจิตถึงขั้นอยู่ในครรภ์ได้ลองสะกดจิตให้ลึกซึ้งลงไปอีก โดยถามว่าชาติก่อนจำได้ไหมว่าเป็นอะไร เธอตอบว่าจำได้ว่า ชาติก่อนเธอเกิดเป็นหญิงเหมือนกันชื่อ นาง Mary Cohan มีสามีชื่อ Charles Gaul เธอถูกสามีทุบตีจนกระทั่งหกล้มลงไปลุกไม่ขึ้นเป็นอัมพาตไปครึ่งตัว ในที่สุดก็ตายไป เธอยังย้อนระลึกชาติถัดต่อจากนั้นไปอีกชาติหนึ่ง จำได้ว่าเป็นหญิงเลี้ยงเด็ก ชื่อของเธอคือ Clarice Hellier และยังจำหลุมฝังศพของตนได้ว่า อยู่ลำดับเลขที่ ๒๐๗ ในตำบลแห่งหนึ่ง ดร. Henry Blythe อัศจรรย์รีบบันทึกตามที่บอกหมดทุกตอน โดยอัดเทปไว้เสร็จแล้วก็คลายสะกด หญิงนั้นก็ตื่นขึ้นไม่รู้เรื่อง หมอไขเทปให้ฟัง บอกว่าขณะที่สะกด แกรู้สึกอัศจรรย์ลองสะกดย้อนหลังได้ผลมาดังนี้ ทั้งนี้โดยมีพยานอีกคนหนึ่งอยู่ ณ ที่นั้นด้วย คือ ดร. William Minifie

เพื่อที่จะพิสูจน์ว่าจริงหรือไม่ หมอก็ตั้งคณะกรรมการที่มีความสนใจในโรคจิตขึ้นสนใจค้นคว้าเรื่องวิญญาณต่าง ๆ ออกสอบสวนที่ตำบลที่ถูกระบุ ขอดูทะเบียนท้องถิ่น ปรากฏว่ามีเรื่องตามที่หญิงคนนั้นบอกจริง ๆ ว่า หญิงชื่อนั้นมีลูกกี่คน ตายด้วยโรคนั้น สามีชื่อนั้นจริง ๆ ตามทะเบียนท้องถิ่น แต่หาโบสถ์ที่มีสุสานฝังศพไม่พบ แต่แล้วก็ไปพบเข้าว่า โบสถ์ที่หาไม่พบถูกไฟไหม้ไปและสร้างใหม่ เมื่อสร้างใหม่ก็ไม่ได้ใช้ชื่อเก่า ตกลงว่าข้อสอบสวนผู้หญิงคนนั้น เช็คแล้วถูกต้องสมจริงทุกอย่าง นี่เป็นข้อพิสูจน์ให้เห็นว่า ชาติก่อนมีจริง ไม่ต้องใช้บุพเพนิวาสานุสสติญาณถึงขั้นอภิญญา เพียงแต่ใช้ขั้นสะกดจิต ยังพิสูจน์ได้ว่า ชาติก่อนมีจริง ถ้าสะกดย้อนหลังไปมาก ๆ อัศจรรย์มากเรื่องนี้.

อำไพ สุจริตกุล:- อันนี้ไปเข้าหลักการพิสูจน์ด้วย สัททะประมาณด้วยหรือเปล่าคะ.

เสถียร โพธินันทะ: อันนี้ผมเชื่อว่าไม่ใช่สัททะประมาณหรอกครับ มันเรื่องพิสูจน์ที่เขาประจักษ์เลย เป็นข้อเท็จจริงที่หลักวิชาแพทย์เขาทำรายงานเป็นหลักฐานขึ้นมา.

อำไพ สุจริตกุล: ที่กล่าวว่าประจักษ์ หมายความว่า ตัวผู้หญิงเขาไปประจักษ์เองหรือคะ.

เสถียร โพธินันทะ:- ตัวหมอซิครับ ที่ไปทำการพิสูจน์ได้ไปประจักษ์มาหมด เราถือเป็นการประจักษ์.

อำไพ สุจริตกุล:– ขอบคุณมากค่ะ ดิฉันขอเปิดโอกาสให้ท่านผู้ฟังที่สนใจเชิญออกมาถามปัญหานะคะ เพื่อคลายความข้องใจ.

ผู้ฟัง:– ผมสงสัย คือ เชื่อแล้วว่าเกิดได้แต่สงสัยว่า โลกในสมัยก่อนมนุษย์เรามีมากเท่านี้หรือเปล่า และที่เกิดกันมาก เอาวิญญาณมาจากไหน สงสัยอยู่นานว่า ทำไมคนจึงมากขึ้น มากจากอะไร หรือมาจากสัตว์ และสัตว์มีมากเท่านี้ไหม เมื่อโลกนี้มีใหม่เอาวิญญาณมาจากไหน ขอเชิญอธิบายให้ผมหายสงสัย จะขอบพระคุณมาก.

เสถียร โพธินันทะ:– ปัญหาข้อนี้ ในหลักพุทธศาสนา ถือว่าวิญญาณของสัตว์ในโลกนี้ประมาณไม่ได้ เป็นอสงขัย (คือนับไม่ได้) และชีวิตในโลกเรานี้ ไม่ใช่มีเฉพาะโลกนี้โลกเดียว ชีวิตในแสนโกฏิโลกธาตุยังมีอีกมากมาย เพราะฉะนั้น เรื่องนี้เป็นเรื่องของ อนันตังบางครั้งบางสมัย มนุษย์ในโลกนี้พร่องลง วิญญาณมนุษย์ในโลกไปเกิดในโลกอื่นมากบางครั้งบางสมัยมนุษย์ในโลกอื่นมาเกิดในโลกนี้มาก ย้ายกันไปย้ายกันมา อพยพกันไปอพยพกันมาไม่เห็นแปลก บางครั้งชีวิตของสัตว์เดรัจฉานมาเกิดเป็นคน คนก็เพิ่ม สัตว์เดรัจฉานก็น้อย บางครั้งคนไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานมาก คนก็น้อย สัตว์เดรัจฉานก็เพิ่มย้ายกันไปย้ายกันมา คล้ายสมัยการย้ายครอบครัวของชาวอังกฤษ ไปอยู่ในโลกใหม่ในอเมริกาบางครั้งมันก็ถ่ายเทกันได้ ถ้าเราเชื่อว่ากระแสจิตเป็นพลังไฟฟ้าแล้ว การแยกย้ายระหว่างโลกหนึ่งกับโลกหนึ่งประเดี๋ยวเดียวเท่านั้นเอง ไม่ใช่ว่าต้องลำบากลำบนที่จะต้องขนเนื้อตัวไปอย่างที่เราเห็นกันอยู่ และหลักการอันนี้ไม่ใช่คัมภีร์ศาสนาว่าอย่างเดียว นักวิทยาศาสตร์เดี๋ยวนี้รับรองแล้วว่ามีจริง คือคณะวิทยาศาสตร์แห่งมหาวิทยาลัย Cornell ในอเมริกา พิสูจน์แล้วว่าชีวิตตัวแรกในโลกนี้มาจากโลกอื่น ตัวอมีบา มีลักษณะคล้ายวุ้นเล็ก ๆ ตามที่ดาร์วินว่า อยู่ในทะเล แล้วค่อย ๆ พัฒนาการมาเป็นสัตว์ว่ายน้ำ เป็นปลา จนกระทั่งสัตว์เลื้อยคลานสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม จนกระทั่งมนุษย์ นักวิทยาศาสตร์แห่งมหาวิทลัย Cornell เห็นว่า**ปฐมชีวิต** ที่มาเกิดในโลกนี้ มันกระเด็นมาจากโลกอื่น เพราะฉะนั้น หลักการอันนี้เข้ากับหลักทางศาสนาว่า วิญญาณนอกจากโลกนี้มีแล้ว โลกอื่นก็มี มันถ่ายเทกัน บางครั้งโลกนี้พร่อง โลกนั้นเต็ม บางครั้งโลกนี้เต็ม โลกนั้นพร่อง ไม่แปลก

อำไพ สุจริตกุล:– แปลว่าวิญญาณมีความสามารถไปได้ไกล และสามารถจะข้ามโลกกันได้ ท่านผู้ฟังจะมีอะไรถามอีกไหมคะ.......คุณเสถียรจำเป็นต้องไปสอนหนังสือที่มหามกุฏราชวิทยาลัย จึงจำเป็นต้องขอยุติแต่เพียงนี้ และก่อนคุณเสถียรไป ดิฉันขอพูดในนามของยุวพุทธิกสมาคม และขอพูดแทนท่านผู้ฟังในที่นี้ด้วย ซึ่งดิฉันเข้าใจว่าคงจะใจเดียวกัน คือ อยากจะขอบพระคุณคุณเสถียรอย่างเหลือเกินที่ให้ความกระจ่าง และได้ความรู้ที่ครึกครื้นและสนุกสนาน ส่วนตัวดิฉันเองจะได้จดจำเอาไว้ไปอธิบายให้บรรดาพรรคพวกเพื่อนฝูงฟัง เชื่อว่าคราวนี้จะได้จำเอาคำพูดของคุณเสถียรไปอ้างได้ว่า วิญญาณนั้นมันกระโดดกันไปกระโดดกันมา และมีอะไรอีกหลายอย่าง สรุปแล้วตายปุบเป็นต้องเกิดใหม่แน่ ขอขอบพระคุณมากค่ะ.



อำไพ สุจริตกุล:– คำอธิบายเปรียบเทียบตอนนี้ ดิฉันฟังแล้วเข้าใจแจ่มแจ้งดีมากค่ะ เรื่องคนตายแล้วไปเกิดอย่างไร ดิฉันหวังว่าท่านผู้ฟังคงจะเข้าใจดีแล้วนะคะ แต่ดิฉันอยากจะเรียนถามพระคุณเจ้าอีกข้อหนึ่งว่า **เราจะทราบได้อย่างไรบ้าง ว่าคนที่ตายไปแล้วจะไปเกิดดีหรือชั่ว.**

ธรรมานันทะภิกขุ:– การพิสูจน์ว่าคนที่ตายไปแล้วจะไปเกิดดีหรือชั่วนี้ มีวิธีพิสูจน์อยู่ ๒ ทาง คือ ๑ ดูอาการที่เขาแสดงก่อนตาย และ ๒ ใช้อำนาจจิตชั้นสูงตรวจดู การดูอาการที่เขาแสดงก่อนตายนี้ บางคนก็ดูง่าย บางคนก็ดูยาก และไม่สู้จะแน่นอนนัก พอจะเชื่อได้บ้างเท่านั้น ตามธรรมดาคนที่ใกล้จะตาย จะต้องมีนิมิตรอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเกิดจากกรรมดีและกรรมชั่วมาปรากฏให้จิตเกาะ เมื่อจิตเกาะนิมิตอันนี้แล้ว พอขาดใจ กรรมก็จะนำจิตไปเกิดตามสภาพนั้นทันที นิมิตที่ปรากฏแก่คนใกล้จะตายนี้ มีทั้งดีและชั่ว คนหนึ่งก็เป็นอย่างหนึ่ง ไม่เหมือนกัน ถ้ากรรมดีปรากฏเป็นนิมิตก่อนตาย ตายแล้วจะไปเกิดดี ถ้ากรรมชั่วปรากฏเป็นนิมิตก่อนตาย ตายแล้วจะไปเกิดชั่ว ตัวอย่างในเรื่องนี้มีมากทั้งอดีตและปัจจุบัน ดังมีเรื่องเล่าว่า ชายคนหนึ่งเป็นคนชอบเลี้ยงไก่และชนไก่เป็นนิจ ทุกนัดจะต้องอุ้มไก่ไปชนกับเขาเสมอ แพ้บ้างชนะบ้างตลอดมาจนแก่ วันหนึ่งล้มเจ็บลง พอใกล้จะตาย ชายคนนี้หลับตาเห็นภาพไก่ชนกันอยู่เฉพาะหน้านึกว่าเป็นไก่ชนกันจริง เลยเอาหัวนิ้วมือทั้งสองมือชนกันไปพลาง ปากก็ร้องว่า เป๊กพ่อ ๆ ไปพลาง จนนิ้วมือถลอกเลือดไหล ในที่สุดก็ขาดใจตาย อีกรายหนึ่งเป็นคนจีนมีอาชีพฆ่าหมูขายเป็นประจำ วันหนึ่งป่วยหนักใกล้จะตาย แกร้องเสียงอี๊ดเหมือนเสียงหมู มือไขว่คว้าหามีดและหิน คนอยู่ใกล้ ๆ รู้ความหมาย จึงลุกไปจับมีดและหินมา พอเห็นมีดและหินก็ขาดใจตายทันที ตัวอย่างทั้งสองนี้ จัดเป็นนิมิตชั่ว ตายแล้วจะต้องไปเกิดชั่วทันที ส่วนคนที่ดี ๆ นั้น ใกล้จะตายมักจะมีนิมิตดี ๆ เช่นเห็น พระ เห็นโบสถ์ เห็นปราสาท เห็นเจดีย์เสมอ คนใจบุญคนหนึ่งพอป่วยหนักใกล้จะตาย แกก็หลับตาเจริญภาวนาไปเรื่อย แต่พอเผอลก็แลเห็นภาพคนแต่งตัวงามเอาราชรถมารับ แกเลยร้องบอกว่า รอก่อน ๆ รอให้ฉันฟังพระสวดมนต์และถวายสังฆทานก่อนจึงค่อยไป คนพยาบาลถามว่าอะไรพ่อ แกก็บอกว่าเขามารับไปเมืองสวรรค์ลูก ๆ คิดว่าพ่อเพ้อจึงเขย่าให้รู้สึกตัว พ่อกลับยืนยันว่าเห็นจริงแล้วสั่งให้นิมนต์พระมาจะทำบุญถวายสังฆทานลูก ๆ ก็ทำตาม พอพระมารู้สึกว่าคนเจ็บแข็งแรงดีมาก นั่งรับศีลฟังสวดมนต์และถวายสังฆทานได้พักใหญ่ พอถวายสังฆทานเสร็จหมดแรงจึงลงนอน ขณะที่พระฉันอยู่นั่นเอง คนเจ็บก็พูดขึ้นมาคนเดียวว่า ฉันทำบุญเสร็จแล้วไปกันเถอะ พอสิ้นเสียงคนเจ็บคนนั้นก็สิ้นใจ คนที่ตายในลักษณะ

เช่นนี้ ตายแล้วมักไปเกิดดีเสมอ เท่าที่เล่ามาโดยย่อนี้เป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่า คนเราจะตายไปเกิดดีหรือชั่วอยู่ตรงก่อนจะขาดใจ หรือที่โบราณว่า ตอนจะเลี้ยวหัวงาน เป็นสำคัญเพราะเหตุนี้แหละ เวลาคนใกล้จะตาย ผู้รู้จึงนิมนต์พระมาสวดบ้าง จุดธูปหอมให้กลิ่นหอมลอยไปถูกจมูกเพื่อจะได้นึกถึงความดีบ้าง บอกคำว่า อรหํ ๆ พุทฺโธ ๆ บ้าง เพื่อช่วยเตือนสติให้คนใกล้จะตายระลึกถึงสิ่งที่ดี แต่การช่วยเหลือให้คนใกล้จะตายนึกถึงแต่สิ่งที่ดีนี้ ถ้าคนที่จะตายได้เคยทำความดีต่างๆ ไว้มาก หรือมีจิตใจหนักในทางกรรมดี การช่วยเหลือให้เขานึกถึงความดีแบบต่าง ๆ นี้จึงจะได้ผล หากคนจะตายไม่เคยทำความดี หรือทำความดีน้อย ทำความชั่วมากการช่วยเหลือภายนอกไม่มีทางจะช่วยเขาได้มากนัก อย่างรายที่ชนไก่และฆ่าหมูแล้วไม่มีทางช่วยเลย ข้าพเจ้าจำเรื่องจริงเรื่องหนึ่งมานานแล้ว เรื่องมีอยู่ว่าชายคนหนึ่งดักปลาเทโพขายเป็นอาชีพ วันหนึ่งเกิดป่วยหนักใกล้จะตายญาติก็เข้าไปใกล้ ๆ สอนให้นึกถึงพระว่า พุทฺโธ ๆ แทนที่คนนั้นจะว่า พุทฺโธตาม แกกลับว่า เทโพ ๆ จนขาดใจตาย ที่เป็นเช่นนี้เพราะชายคนนี้ไม่เคยภาวนาพุทฺโธมาก่อนประการหนึ่งและขณะนั้นแกเห็นนิมิตปลาเทโพประการหนึ่ง **การสังเกตอาการก่อนตายของคน พอจะอนุมานได้ว่าไปเกิดดีหรือชั่วดังตัวอย่างที่ว่ามานี้ แต่การพิสูจน์ว่าคนเราตายแล้ว ไปเกิดดีหรือชั่วโดยแน่นอนนั้น ต้องใช้อำนาจจิตชั้นสูงที่เรียกตาทิพย์** เพราะพระพุทธเจ้าเข้าใจเรื่องนี้ได้ชัดเจนก็ต่อเมื่อใช้ตาทิพย์เท่านั้น ตาทิพย์ที่ว่านี้หมายถึงตาทิพย์อันเกิดขึ้นหลังจากทำจิตให้ถึงฌาน ๔ แล้วเท่านั้น ต่ำกว่านั้นไม่แน่นัก จากความจริงดังกล่าวมาขอท่านทั้งหลายที่รู้ตัวว่ามีกิเลส ตายแล้วจะต้องเกิดอีก จงรีบฝึกฝนตนเองด้วยการกระทำความดีต่าง ๆ ตั้งแต่เดี๋ยวนี้ พยายามทำให้มากทำบ่อย ๆ จนชำนาญ เมื่อตอนจะเลี้ยว หัวงานจะได้นึกถึงความดีได้สมใจนึก หากไปคอยให้เขาบอกเวลาจะสิ้นใจแล้ว เห็นทีจะว่าพุทฺโธเป็นเทโพเหมือนชายคนนั้นเป็นแน่.

อำไพ สุจริตกุล :– แหม ฟังพระคุณเจ้าอธิบายตอนนี้ ทำให้ดิฉันเห็นจริงเห็นจังตามที่พระคุณเจ้าว่ามากเพราะดิฉันก็เคยเห็น และเคยได้ยินคำเล่าเรื่องทำนองนี้มามากเหมือนกัน แต่ไม่ได้สนใจ เมื่อฟังพระคุณเจ้าอธิบายจึงแจ่มแจ้งทันที ดิฉันคิดว่าท่านผู้ฟังก็คงจะเข้าใจเหมือนดิฉันเป็นแน่ สิ่งที่ดิฉันใคร่ขอถามพระคุณเจ้าอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ **คนเราตายแล้วจะไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานบ้างไหมคะ** เพราะเรื่องคนชนไก่และฆ่าหมูที่พระคุณเจ้าเล่ามา ทำให้คิดว่าน่าจะไปเกิดเป็นไก่ชน หรือหมูจริง ๆ.

ธรรมานันทะภิกขุ – คนตายแล้วอาจไปเกิดเป็นสัตว์ได้ถ้าก่อนตายเขามีจิตใจต่ำเท่ากับระดับจิตของสัตว์เดรัจฉาน ไม่ต้องพูดถึงชาติหน้าหรอก แม้ในชาตินี้เอง ถ้าผู้ใดเกิดใจต่ำขึ้นมา เท่ากับสัตว์เดรัจฉาน มีความโหดร้ายทารุณไร้ความเมตตา กระทำความชั่วหนัก ๆ เช่นฆ่าคนตาย เขาจะต้องตายจากภาวะความเป็นคนไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานในตะรางมีรั้วล้อม มีโซ่ตรวนมัดเหมือนกับสัตว์ทันที เมื่อชาตินี้ยังเป็นสัตว์เดรัจฉานได้อย่างนี้แล้วชาติหน้าต้องเป็นได้แน่ไม่มีปัญหา เรื่องคนตายแล้วอาจไปเกิดเป็นสัตว์ได้นี้ ถ้ามองผิวเผิน อาจจะเห็นเป็นเรื่องเป็นไปไม่ได้ แต่ถ้าพิจารณาตามเหตุผลแล้วจะพบว่า มันเป็นเรื่องธรรมดาของสัตว์ที่มีกิเลสแท้ ๆ **พระพุทธเจ้าตรัสว่า ผู้มีกิเลสอยู่ย่อมทำความดีบ้างชั่วบ้าง ถ้าทำความดีย่อมไปเกิดดีเป็นเทวดาและมนุษย์ ผู้ใดทำชั่วย่อมไปเกิดชั่วเป็นสัตว์เดรัจฉาน เปรต และสัตว์นรก** คนจะไปเกิดดีหรือชั่วอย่างไร สุดแต่กรรมที่เขากระทำ ผู้ใดมีพรหมวิหาร ๔ ประจำใจ ชื่อว่าเป็นพรหมในชาตินี้ เมื่อตายแล้วผลกรรมดีอันนี้จะนำให้ไปเกิดอยู่ในชั้นพรหมโลก ผู้ใดมีเทวธรรม คือ หิริโอตตัปปะ (ความละอายเกรงกลัวต่อความชั่ว) จะเป็นเทวดาในชาตินี้ ตายจากชาตินี้แล้ว จะไปเกิดเป็นเทวดา ผู้ใดมีมนุษยธรรม จะเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ในชาตินี้ ตายจากชาตินี้แล้ว จะไปเกิดเป็นมนุษย์ที่ดีในชาติหน้า ใครมีจิตใจต่ำทรามกระทำแต่ความเลวร้าย จะเป็นสัตว์เดรัจฉาน เปรต และสัตว์นรกในชาตินี้ ตายแล้วย่อมไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เปรต สัตว์นรกตามกรรมที่ตัวกระทำไว้ เรื่องการไปเกิดเป็นอะไรต่าง ๆ นี้ คนเรามักจะเห็นแก่ตัวเกินไปและก็ใจแคบ ที่ว่าเห็นแก่ตัวเกินไป ก็คือคิดว่าในโลกนี้มีพวกคนพวกเดียวเท่านั้น คนเป็นสัตว์ประเสริฐที่สุด สัตว์ประเภทอื่นไม่มี ถึงมีก็เลวกว่าคน ความรู้สึกเช่นนี้ ทำให้มนุษย์เราใจแคบขาดความเป็นธรรมไป การที่คนเราคิดว่าสัตว์เลวกว่าเรานั้น เพราะคนส่วนมากเข้าใจว่า สัตว์ คือ ควาย วัว ช้าง ม้า ฯลฯ เท่านั้น ความจริงแล้วคำว่าสัตว์ในที่นี้ มิได้แปลว่า "สัตว์เดรัจฉาน" เท่านั้น สัตว์ตัวนี้แปลว่า "ผู้ข้องอยู่ในกิเลส" โดยเฉพาะใครก็ตาม ถ้ายังมีกิเลสอยู่ในดวงใจแล้ว ย่อมได้ชื่อว่าสัตว์ทั้งสิ้น **สัตว์เป็นคำกลาง ๆ ที่รวมเรียกสิ่งที่มีชีวิตซึ่งมีกิเลสทุกชนิด** แม้สัตว์แบบหนึ่งจะต่างกับอีกแบบหนึ่ง ก็คงชื่อว่าสัตว์อยู่นั่นเอง **ถ้าจะเรียกชื่อสัตว์ที่มีกิเลสต่าง ๆ ซึ่งเกิดอยู่ในโลกให้ถูกต้องจริง ๆ แล้ว ต้องเติมคำว่าสัตว์เข้าข้างหน้าทั้งหมด เช่น สัตว์พรหม, สัตว์เทวดา, สัตว์มนุษย์, สัตว์เดรัจฉาน, สัตว์เปรต, สัตว์นรก, จึงจะยุติธรรม** เมื่อคนเราก็เป็นสัตว์พวกหนึ่งในบรรดาสัตว์ทั้งหลายเช่นนี้ การเปลี่ยน

จากคนเป็นเทวดา หรือสัตว์เดรัจฉาน ย่อมเป็นของธรรมดา ข้าพเจ้าขอเปรียบเรื่องรถยนต์ รถยนต์มีส่วนประกอบที่สำคัญที่สุดอยู่ ๒ อย่าง คือ ตัวรถยนต์กับคนขับ ตัวรถเปรียบได้กับกาย คนขับเปรียบด้วยกับใจ รถยนต์ในเมืองเรานี้มีทั้งอย่างดีที่สุด และอย่างเลวที่สุด อย่างแพงที่สุดถึงอย่างถูกที่สุด อย่างดีสมัยนี้ คือ รถเบ็นซ์ หรือ ซีตรอง อย่างกลางก็ได้แก่รถเทานุส โอเบิล ฯลฯ อย่างเลวก็ได้แก่ออสติน รถเหล่านี้แม้จะมีรูปร่างดีเลว งามไม่งาม ราคาถูกหรือราคาแพงอย่างไร ก็ชื่อว่าเป็นรถยนต์ทั้งนั้น จะเป็นอะไรไปไม่ได้ เหมือนพรหม เทวดา คน สัตว์เดรัจฉาน ต่างก็เป็นสัตว์ด้วยกันทั้งหมด ถ้าเราขับรถยนต์ไป รถยนต์เรากิดเสียขับไปไม่ได้ หากมีรถคันอื่นจอดอยู่ใกล้ ไม่มีใครเป็นเจ้าของ รถมีอุปกรณ์พร้อม และรถนั้นเป็นของสาธารณะ เราก็ต้องทิ้งคันเก่า ขึ้นไปขับคันใหม่ต่อไป ถ้ารถเราไปเสียใกล้รถที่ดี ก็มีโอกาสได้ขึ้นขับรถที่ดี ถ้ารถเราไปเสียใกล้รถที่เลว ก็มีโอกาสได้ขึ้นรถที่เลว ซึ่งก็เป็นรถยนต์เหมือนกันทั้งนั้น ฉันใด ถ้าร่างกายอันเก่าของเราพังใช้ไม่ได้ ขณะรถพังเรานึกถึงสิ่งดี (เหมือนรถไปตายข้างรถดี) เราก็มีโอกาสไปเกิดดี เป็นเทวดาและมนุษย์ แต่ถ้าก่อนตายนึกถึงสิ่งเลว (เหมือนรถไปตายข้างรถเลว) เราก็มีโอกาสไปเกิดเลว เป็นสัตว์เดรัจฉานและอื่น ๆ ข้อเปรียบเทียบที่กล่าวมาโดยย่อนี้ จะเห็นได้ว่า คนมีกิเลสอาจไปเกิดเป็นสัตว์หรือเทวดาก็ได้ สุดแต่แรงกรรมดีและชั่วที่ตัวกระทำ รู้เช่นนี้แล้ว ขอท่านทั้งหลายจงอย่ามัวเมาประมาท พยายามกระทำความดีให้มาก เพื่อจะได้ไปเกิดดีสมใจหวัง แต่ถ้าใครรู้สึกว่า ตัวเองมีกำลังบารมีพอจะบรรลุนิพพานในชาตินี้ได้แล้ว ขอจงรีบหาทางไปนิพพานเสียเถิด เพราะการเกิดแต่ละครั้งเป็นทุกข์ยิ่งนัก นี่พวกเราพากันนั่งเป็นทุกข์มานานกว่าสองชั่วโมงแล้ว เห็นจะต้องหยุดเสียที เพราะเรื่องนี้ยืดยาวมาก หากต้องการละเอียดจะต้องใช้เวลานาน หวังว่าอาจารย์อำไพ สุจริตกุล คงจะพอใจแล้วกระมัง.

อำไพ สุจริตกุล:– ยิ่งกว่าพอใจอีกค่ะ รู้สึกว่าวันนี้พวกเราที่มาฟังในที่นี้ รวมทั้งคณะกรรมการและผู้จัดการอภิปรายครั้งนี้ คือ ยุวพุทธิกสมาคม คงจะพอใจเป็นที่สุด ที่เราได้ทำสิ่งที่ตั้งใจไว้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ คือ นำปัญหาที่ประชาชนสนใจกันอย่างมากมาอภิปรายและตอบข้อซักถาม เพื่อให้ท่านผู้ฟังได้ฟังเหตุผล และข้อชี้แจงต่าง ๆ อย่างละเอียด เท่าที่เวลาจะอำนวยให้ **เรื่องคนมีกิเลส ตายแล้วจะเกิดหรือไม่ ชาตินี้ชาติหน้ามีจริงไหม** คง**ไม่เป็นปัญหาต่อไปอีกแล้ว** เสียดายเหลือเกินที่เราจำต้องยุติการอภิปราย ในขณะที่ท่านผู้ฟัง

ทุกท่านยังสนใจอย่างมาก แทบจะไม่ได้นึกถึงเวลาเลย ซึ่งบัดนี้รายการของเราเกินเวลามาเกือบชั่วโมงแล้ว นับว่าเป็นการเกินเวลาที่กำหนดอย่างเป็นประวัติการณ์ เช่นเดียวกับที่ท่านผู้สนใจเข้าฟังการอภิปรายครั้งนี้ อย่างเป็นประวัติการณ์เช่นกัน.

ในที่สุดนี้ ดิฉันในนามของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ และในนามของท่านผู้ฟัง ขอกราบขอบพระคุณพระคุณเจ้า ท่านธรรมานันทะ และคุณเสถียร โพธินันทะ ที่กรุณามาให้ความรู้ความกระจ่างแก่พวกเรา ในปัญหาอันแสนจะหนักใจในครั้งนี้ และขอขอบคุณท่านผู้ฟังทุกท่าน ที่มีความสนใจอย่างแท้จริง และร่วมรายการมาจนตลอดถึงบัดนี้ ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่า พวกเราทุกคนคงจะสบายใจ และพยายามสร้างสมความดีให้ยิ่งๆ ขึ้นไป จะได้แน่ใจว่า ตายแล้วคงจะได้ไปเกิดเป็นคนดี ไม่ว่าในโลกนี้หรือโลกอื่น.

กรรมให้ผล เมื่อใกล้ตาย วายชีวิต
กรรมพิชิต ให้ตรองตรึก นึกแลเห็น
ว่าตนทำ สิ่งใดไว้ เมื่อเป็นเป็น
ก็แลเห็น แจ่มแจ้ง แรงของกรรม

กรรมนิมิต มีฤทธิ ผลิตเป็นภาพ
ให้เราทราบ บาปบุญ คุณโทษล้ำ
คตินิมิต บอกทาง ลางของกรรม
ว่าชั่วช้ำ หรือดีเลิศ เกิดภูมิใด.

เจ็บหัวใจ

ศาสตราจารย์ นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี

เมื่อพูดถึงเรื่องอวัยวะของร่างกายแล้ว หัวใจของเรานั้น ดูเหมือนจะเป็นอวัยวะหนึ่งที่แข็งแรงที่สุด อดทนที่สุด ขยันขันแข็งอยู่อย่างสม่ำเสมอที่สุด เมื่อมีหน้าที่ในการสูบฉีดเลือดไปเลี้ยง ดังที่เราทราบกันแล้วนั้น หัวใจก็ทำหน้าที่ของตนไปอย่างสุดกำลัง ไม่มีเครื่องสูบฉีดน้ำชนิดใดเลย ที่ทำงานอย่างไม่หยุดยั้งนี้อยู่ได้เกือบจะถึง ๑๐๐ ปี หรือตลอดอายุของเจ้าของ แม้ลิ้นหัวใจจะรั่ว กล้ามเนื้อของหัวใจเองจะบวมหรือตายลงเป็นบางส่วน หัวใจก็ยังคงทนทำงานต่อไปอย่างไม่ยอมหยุด จนกว่าจะหมดแรงหมดกำลังไปเอง น่าแปลกประหลาดมิใช่น้อยเลยที่ธรรมชาติได้สร้างอวัยวะมหัศจรรย์นี้ขึ้นให้แก่ชีวิต

เราคงจะลืมเสียมิได้ว่า หัวใจนั้นเป็นอวัยวะอย่างหนึ่งของร่างกาย ที่ประกอบขึ้นด้วยกล้ามเนื้อ มีเซลล์ของกล้ามเนื้ออยู่มากมาย ดังนี้หัวใจก็ย่อมเหมือนกับสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย คือย่อมต้องการอาหาร ต้องการอ๊อกซิเจน ต้องการที่จะขับถ่ายของเสียออกทิ้งไปเมื่อเกิดมีของเสียขึ้นในเซลล์ และต้องการทุกสิ่งทุกอย่างที่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายพึงจะต้องการเหมือนกัน กล้ามเนื้อของหัวใจนี้จึงจะได้รับสิ่งที่ต้องการนี้โดยทางหลอดเลือด หลอดเลือดที่มาสู่หัวใจนี้จะเป็นแขนงเล็ก ๆ ซึ่งแยกออกจากหลอดเลือดแดงใหญ่ที่เริ่มต้นออกมาจากหัวใจนั่นเอง ในเมื่อหลอดเลือดที่อยู่ภายในร่างกายนี้ อาจเกิดความผิดปกติหรือเกิดพยาธิสภาพขึ้นได้หลายประการ หลอดเลือดที่มีเลี้ยงหัวใจนี้ก็ไม่ผิดอะไรกับหลอดเลือดในที่อื่น ๆ กล่าวคือ อาจ

เกิดความพิการ มีอาการผิดปกติขึ้น และทำให้เกิดอาการของโรคได้ โรคที่สำคัญอย่างหนึ่งและเป็นต้นเหตุที่ทำให้เจ้าของหัวใจเสียชีวิต เนื่องมาแต่เกิดมีหัวใจวายเฉียบพลัน ก็คือโรคทำให้เกิด "การตีบตันของหลอดเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจ"

โรคหลอดเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจเกิดการตีบตันขึ้นนี้ ปรากฏขึ้นได้บ่อย ๆ เหมือนกัน เพื่อให้เข้าถึงเรื่องนี้ดีขึ้น ก่อนอื่นควรจะทราบว่าหลอดเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนี้มีลักษณะผิดแผกแตกต่างจากหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะอื่น ๆ อยู่เป็น ๒ ประการ

ประการแรก หลอดเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนั้น เมื่อแยกแขนงออกแล้ว ก็จะเป็นหลอดเลือดที่ไปสิ้นสุดลงที่กล้ามเนื้อหัวใจเป็นแขนง ๆ ไป คือไม่มีการติดต่อเกี่ยวพันประสานกันและกันดุจร่างแห เช่นหลอดเลือดในที่อื่น ๆ พูดอย่างนี้ อาจยังไม่เป็นที่เข้าใจดี และหลับตาก็ยังมองไม่เห็นภาพว่ามีลักษณะอย่างไร ถ้าลองเปรียบเทียบบางทีจะทำให้เข้าใจได้ดีขึ้น สมมติว่าหลอดเลือดเป็นทางรถไฟ มีเลือดเป็นตัวรถไฟ ขบวนรถไฟที่จะวิ่งออกจากสถานีคือหัวใจ ตามชุมทางของรถไฟจะเห็นว่ามีรางซึ่งสับกันไปมาขวักไขว่ มีรางสับหลีกกันไปมาได้ ถ้าหากว่ามีรางใดรางหนึ่งเกิดชำรุดขึ้น รถไฟจะวิ่งไปทางนั้นไม่ได้ ก็ยังอาจเปลี่ยนรางใหม่วิ่งได้ แล้วไปเข้าสู่ทางเดิมที่อยู่ตอนเหนือตอนที่ชำรุดนั้นไปจนได้ถึงจุดหมาย การวางรางแบบนี้ก็เช่นเดียวกับหลอดเลือดที่ไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ส่วนหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจนั้น เป็นรางเดียวที่พอแยกออกจากสถานีก็เป็นทางตรงไปสู่จุดหมายเลย รางแบบนี้เมื่อเกิดการขาดชำรุดขึ้น รถไฟก็ไม่อาจขนอาหารไปส่งที่หมายได้ คนในที่นั้นก็ย่อมจะขาดสินค้าและอาหาร สำหรับหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจนั้นยิ่งไปกว่ารางรถไฟ คือเมื่อลงชำรุดผุพังไปก็ไม่อาจซ่อมแซมได้เหมือนอย่างรถไฟ ดังนี้ เมื่อเสียไปก็จะขาดเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจแขนงใดเสีย กล้ามเนื้อที่แขนงนั้นไปเลี้ยงก็ขาดอาหารและอ๊อกซิเจนทำให้ตายลงไป ต่างกับหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะที่อื่น ๆ ที่แม้จะมีหลอดเลือดแขนงเล็ก ๆ ใดเสีย ก็ยังพอมีเลือดจากแขนงอื่นมาเลี้ยงได้

ประการที่สอง กล้ามเนื้อของหัวใจไม่อาจอยู่นิ่งได้ ย่อมต้องมีการบีบรัดและคลายตัวอยู่เป็นจังหวะตลอดเวลา นั่นคือทำให้เกิดมีการเต้นของหัวใจ เวลาที่หัวใจหดลงก็ย่อมจะทำให้หลอดเลือดที่ผ่านเข้าไปในกล้ามเนื้อถูกบีบให้ตีบลงไป และพอกล้ามเนื้อหัวใจคลายตัวขยายออก หลอดเลือดจึงจะพลอยขยายตัวตาม ดังนั้นเลือดจะผ่านไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจได้ก็ในระยะที่หัวใจมีการคลายตัวเท่านั้น เวลาที่หัวใจบีบรัดตัว เลือดก็หยุดไหลไปชั่ว

ขณะ ไม่แต่เท่านั้น แรงดันภายในหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจนี้ก็ยังต่ำกว่าหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะอื่น ๆ จึงทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจได้น้อยกว่าและช้ากว่าที่อื่น ๆ ด้วย

โดยเหตุนี้ ถ้าหากเราลองนึกดูว่า ถ้ามีเหตุใดก็ตามที่ทำให้ช่องทางของหลอดเลือดนี้เล็กแคบหรือตีบตื้นลงไปแล้ว ก็ไม่เป็นปัญหาเลยว่า จำนวนเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจเองก็ย่อมจะมีจำนวนยิ่งลดน้อยลงไป ทำให้กล้ามเนื้อของหัวใจต้องขาดอาหารและอ๊อกซิเจนไป

มีเรื่องที่จะเกิดขึ้นได้กับหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ เหมือนกับที่จะเกิดได้กับหลอดเลือดที่ตำแหน่งอื่น ๆ ก็คือ การเกิดหลอดเลือดแข็งขึ้น ซึ่งจะเกิดขึ้นได้เสมอในคนเมื่ออย่างเข้าสู่วัยชรา การที่หลอดเลือดเกิดแข็งขึ้นก็เพราะมีธาตุหินปูน คือพวกแคลเซี่ยมไปตกตะกอนเกาะอยู่ตามผนังของหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดขาดคุณสมบัติในการที่จะยืดหดตัวได้ดังปกติ หลอดเลือดจะแข็งและเปราะขึ้น ไม่แต่เท่านั้น ช่องภายในของหลอดเลือดก็จะพลอยเล็กลงไปด้วย และภายในหลอดเลือดจะเกิดมีเลือดแข็งตัวเป็นลิ่มขึ้น ผลก็คือ การอุดตันของหลอดเลือด เลือดผ่านไปได้น้อยหรือผ่านไปไม่ได้เลย

การเกิดการตีบลงหรือตันไปเลยของหลอดเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนี้ นอกจากจะเป็นเกิดจากผลของการที่มีหลอดเลือดแข็ง เพราะการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดเมื่อเข้าสู่วัยชราดังกล่าวมาแล้ว ก็ยังมีโรคอื่น ๆ ที่เป็นเหตุได้ เช่น กามโรคของหลอดเลือด การอักเสบของผนังของหลอดเลือด เหล่านี้ช่วยให้หลอดเลือดเกิดการอุดตันไปได้เหมือนกัน

การขาดเลือดมาเลี้ยงหัวใจนี้ ได้กล่าวแล้วว่า จะเกิดผลร้ายขึ้นต่อกล้ามเนื้อของหัวใจ กล้ามเนื้อตอนใดที่ขาดเลือดมาเลี้ยง เพราะหลอดเลือดนั้น ๆ เกิดการตีบตันขึ้นนั้นก็จะตายลงเนื่องจากการขาดอาหาร เมื่อตายแล้วตำแหน่งนั้นก็จะเกิดเยื่อพังผืดขึ้นมาแทนที่เหมือนเช่นแผลเป็นของเนื้อทั้งหลาย เยื่อพังผืดถ้าเกิดขึ้นมากเท่าไร สมรรถภาพของหัวใจก็ย่อมจะลดน้อยลงไปมากเท่านั้น แต่ในเมื่อหัวใจนั้นจะต้องทำงานให้ได้เท่าเดิม คือต้องทำการสูบฉีดเลือดให้ไปเลี้ยงร่างกาย ตามจำนวนที่ร่างกายทั้งหมดต้องการในจำนวนคงที่เสมอ ถ้ายิ่งจะต้องไปออกแรงมากในการยืน เดิน ทำงาน หรือออกกำลังใด ๆ ที่ร่างกายจะต้องการจำนวนเลือดเพิ่มมากขึ้นแล้ว หัวใจก็จะต้องออกแรงทำงานหนักเพิ่มขึ้นไปด้วย โดยการใช้กล้ามเนื้อส่วนที่ยังเหลืออยู่นั้นเองทำงาน ในเมื่องานที่ต้องทำก็หนักขึ้น อาหารและอ๊อกซิเจนก็ได้น้อยลงเช่นนั้น ก็จะทำให้ปรากฏอาการสำคัญอย่างหนึ่งขึ้น อาการที่ปรากฏขึ้นนี้

คล้าย ๆ กับสัญญาณที่เตือนให้เจ้าของหัวใจนั้นรู้ว่าจะต้องพักผ่อนเสียที อาการนี้เรียกกันว่าอาการ "เจ็บหัวใจ" หรือภาษาทางการแพทย์เรียกว่า แอนไจนา เพ็คตอริส

อาการเจ็บหัวใจ เป็นอาการอย่างหนึ่งที่อาจพบได้ในโรคหัวใจ เป็นอาการที่เกิดขึ้นเนื่องจากการบีบรัดตัว หรือการบีบตัวลงของหลอดเลือดที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้เกิดอาการเจ็บปวดขึ้นอย่างรุนแรงที่บริเวณหน้าอกเบื้องซ้าย การเจ็บปวดนี้จะแผ่ร้าวไปสู่บริเวณคอ คาง หรือบางครั้งไปถึงต้นแขนซ้าย

การเจ็บบริเวณหัวใจดังกล่าวนี้ จะเกิดมีขึ้นต่อเมื่อผู้นั้นออกกำลังมากๆ ตื่นเต้นมาก ๆ หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเกิดอารมณ์โกรธ เกลียดชัง อิจฉาริษยา บางคนนั้นจะเกิดอาการนี้ขึ้นเมื่อรับประทานอาหารมาก ๆ

เนื่องจากต้นเหตุของอาการเจ็บหัวใจนี้ เกือบ ๆ ร้อยละ ๙๐ ของคนไข้ จะเป็นผลเนื่องมาจากหลอดเลือดของหัวใจแข็งขึ้น ดังกล่าวมาแล้วนั้น ฉะนั้น จึงมักจะปรากฏอาการเจ็บหัวใจนี้ขึ้นได้มากในคนผู้ย่างเข้าสู่วัยชรา คืออายุตั้งแต่ ๖๐ ปี ขึ้นไป ซึ่งเป็นระยะเวลาที่หลอดเลือดเกิดการแข็งตัวขึ้น สำหรับคนหนุ่มสาววัย ๓๐–๔๐ ปี ก็อาจมีได้แต่ก็พบน้อย ตามสถิติแล้ว ผู้ชายจะเป็นมากกว่าผู้หญิงถึง ๕ เท่า สำหรับคนไข้ที่มีแรงดันเลือดสูงหรือเป็นเบาหวานอยู่ด้วยแล้ว อาการเจ็บหัวใจนี้ก็จะพบได้มากขึ้นและเกิดขึ้นบ่อย ๆ

คงมีผู้ที่อยากทราบว่า อาการเจ็บหัวใจนั้นเป็นอย่างไร อาการเจ็บหัวใจนี้เวลาที่เริ่มต้นนั้น อยู่ ๆ ก็จะเจ็บปวดขึ้นมาทันที โดยไม่รู้สึกหรือมีอาการอย่างใดแสดงล่วงหน้ามาก่อนเลย โดยมากตำแหน่งที่เจ็บนั้นจะเริ่มที่ใต้กระดูกหน้าอก หรือบริเวณหัวใจ อาจเจ็บปวดอยู่เฉพาะตำแหน่งดังกล่าวนี้ หรือแผ่ไปถึง คอ ไหล่ ต้นแขน หรือด้านหลังซ้ายก็ได้ ลักษณะการเจ็บปวดนี้มีได้แปลก ๆ กันไป แล้วแต่ผู้ป่วยแต่ละราย เช่น มีปวดตื้อ ๆ ปวดหนัก ๆ ปวดเหมือนถูกบีบรัดเค้นอย่างรุนแรง เป็นต้น ส่วนมากตัวผู้ป่วยเองมักบอกไม่ถูกว่ามีความเจ็บปวดลักษณะอย่างไร ในระหว่างที่เกิดการเจ็บปวดอย่างรุนแรงนี้ ความเจ็บปวดจะยิ่งรุนแรงมากขึ้นไปอีก เมื่อดื่มหรือรับประทานสิ่งใด ๆ เมื่อออกแรงเพียงเดิน เมื่อมีอากาศเย็นหนาว หรือเมื่อเกิดการตื่นเต้น และเปลี่ยนแปลงของอารมณ์

อาการเจ็บปวดในหัวใจนี้ จะมีได้นานตั้งแต่ ๕-๑๕ นาที ในแต่ละครั้ง

เมื่อเกิดอาการเจ็บหัวใจขึ้น ความรู้สึกของคนไข้นั้น จะรู้สึกเหมือนกับว่าตนจะ

ตายลงไปในขณะนั้น มีอาการเป็นลมหน้ามืด แต่ไม่ถึงกับหมดความรู้สึก ใบหน้าจะมีสีคล้ำ ๆ เทา ๆ คนไข้จะเอามือมากดหรือลูบหน้าอกตนเอง มีอาการแน่นในหน้าอก หายใจไม่ค่อยออก และบางคนต้องอ้าปากหายใจทางปาก บางรายนั้นมีคลื่นไส้อาเจียนเหงื่อออกตัวเย็นชืด

พวกที่ ๑ เป็นพวกที่จะเกิดอาการเจ็บหัวใจ ต่อเมื่อมีอาการออกแรงมาก ๆ หรือเกิดมีอาการผิดปกติอย่างรุนแรงขึ้น ถ้าได้หยุดพักผ่อนและให้ยาช่วยหลอดเลือดขยายตัวบ้างเพียงเล็กน้อย อาการก็หายไป

พวกที่ ๒ เป็นพวกที่เกิดอาการเจ็บหัวใจขึ้น เมื่อเพียงแต่ออกแรงเล็กน้อย หรือเกิดอารมณ์ผิดปกติเพียงเล็กน้อย เป็นระยะที่เริ่มมีอาการรุนแรงขึ้น พวกนี้ก็ยังอาจทำให้ทุเลาลงไปได้ โดยให้พักและการให้ยาจำพวกขยายหลอดเลือด แต่ก็จะไม่หายไปอย่างรวดเร็วเหมือนอย่างพวกแรก

พวกที่ ๓ เป็นพวกที่อยู่ในขั้นรุนแรงมาก อาการเจ็บหัวใจจะเกิดขึ้นแม้แต่จะอยู่นิ่ง ๆ และจะเกิดเมื่อใดก็ได้ เวลาที่มีอาการเจ็บหัวใจก็เจ็บอยู่นาน ๆ เจ็บรุนแรง การใช้ยาขยายหลอดเลือดก็ไม่สู้จะได้ผล หรือไม่ได้ผลเสียเลย บางครั้งก็จำเป็นต้องใช้ยาระงับปวดอย่างแรง ๆ เช่น มอร์ฟิน

อาการเจ็บหัวใจที่เกิดในคนไข้ใด ๆ ก็ตาม ถ้าหากยังมีต่อไปโดยหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบตัวลงไปเช่นนั้นแล้ว คนไข้จะถึงแก่ความตาย เนื่องจากหัวใจขาดเลือดมาเลี้ยง แต่ถ้าหากหลอดเลือดนั้นคลายการบีบรัดตัวลง อาการปวดเจ็บจะทุเลาลงไปได้ ดังนี้การตายของคนไข้นั้น จึงเป็นผลจากหัวใจวายเฉียบพลันนั่นเอง

ควรปฏิบัติอย่างไร เมื่อเกิดอาการเจ็บหัวใจ หรือพบคนไข้ที่เกิดเจ็บหัวใจขึ้น อยากจะขอให้ข้อควรปฏิบัติไว้เป็นข้อ ๆ ดังนี้

๑. พึงสำนึกว่า อาการเจ็บหัวใจนี้ เป็นอาการที่เหมือนสัญญาณที่จะบอกให้ทราบว่าผู้นั้นเป็นโรคหัวใจอย่างหนึ่ง

๒. แพทย์เท่านั้น ที่จะวินิจฉัยโรคและช่วยเหลือคนไข้ที่เจ็บหัวใจให้ทุเลาหรือหายได้ รีบตามแพทย์โดยด่วนเมื่อเกิดอาการขึ้น และควรปรึกษาหารือขอคำแนะนำจากแพทย์เรื่อย ๆ ไปจะเป็นสิ่งที่เหมาะที่สุด

๓. เมื่อเกิดมีอาการขึ้น ผู้ป่วยไม่ควรเคลื่อนไหว หรือถูกนำไปที่ใด ให้นอนในท่าเอนหลังไว้จนกว่าแพทย์จะมาถึง ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายโดยการห่มผ้าหรือวางกระเป๋าน้ำร้อน

๔. ตำแหน่งใด ๆ ของเสื้อผ้าเครื่องนุ่มห่มที่คับ ๆ ควรจะคลายออกให้หลวม เช่น บริเวรคอ หน้าอก หน้าท้อง บริเวรเข็มขัด เป็นต้น

๕. ผู้ให้การพยาบาลจะต้องคอยระวังเอาใจใส่ ปลอบโยนให้คนไข้คลายความวิตก ตื่นเต้น ตกใจ ซึ่งในระหว่างเวลาเช่นนั้น คนไข้จะมีอารมณ์กลัวตายเป็นที่สุด คอยแนะนำอย่าให้คนไข้ดิ้น เพราะจะทำให้อาการมีมากยิ่งขึ้น

๖. ถ้าเคยเป็นมาบ่อยครั้งและเคยตรวจมาจากแพทย์แล้ว แพทย์มักจะแนะนำยาประจำ ซึ่งจะใช้ได้ทันทีเพื่อบรรเทาอาการเมื่อเกิดขึ้น ถ้าเป็นเช่นนั้นก็ให้รีบใช้ได้

๗. คนไข้ต้องฝึกตนเองให้รู้จักการระงับอารมณ์ต่างๆเสีย เลิกคิดเรื่องต่างๆเลิกความโลภ ความโกรธ การตื่นเต้น หรือความอิจฉาริษยาใด ๆ เสีย

๘. คอยติดต่อตรวจและขอคำแนะนำจากแพทย์เสมอ

หวังว่าทุกท่านคงปราศจากการ “เจ็บหัวใจ”

อันแรงยนต์ แรงกล แรงกงจักร์
ทั้งแรงช้าง แรงยักษ์ แรงนักหนา
แรงสิ่งอื่น ดื่นไป ในโลกา
ก็ไม่แรง แข็งกล้า กว่าแรงกรรม

เจ้ามหา ชีวิต พิชิตโลก
บัญชาโชค ให้ประเสริฐ ดีเลิศล้ำ
หรือบัญชา ให้เลวทราม ตามกฎกรรม
สุดแต่ทำ ชีวิตตัว ชั่วหรือดี.

อันตรายจากการมีชีวิตอยู่อย่างสะดวกสบายเกินไป

มีท่านผู้หนึ่งกล่าวไว้อย่างน่าฟังและน่าคิดว่า... "คนเรานี้แปลกเสียจริง ๆ แต่ละคนมักจะลืมตนหรือไม่ทราบเสียด้วยซ้ำไป ว่าสิ่งที่เป็นยอดปรารถนาของชีวิตนั้นคืออะไรกันแน่ ถึงแม้ว่าจะได้พยายามต่อสู้กับความยุ่งยากลำบากของชีวิตไต่เต้าไปสู่ความสำเร็จที่ตนปรารถนาแล้วก็ตาม หรือมีชีวิตอยู่อย่างผู้ยิ่งใหญ่ก็ตาม ถึงกระนั้นแล้วก็ยังขาดความสุข ยังงดที่จะละเว้นความอิจฉาริษยาผู้อื่น ที่มีชีวิตความเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ ธรรมดา ๆ และมีความสุขเสียมิได้ คนเรานี้ทรัพย์สินเงินทอง ลาภยศต่าง ๆ นั้น แม้ว่าจะมีมากสักเพียงใด ความต้องการก็จะยิ่งมีมากขึ้นอย่างไม่รู้จักสิ้นสุด พร้อม ๆ กันศัตรูก็จะยิ่งมีมากขึ้นด้วย ยิ่งมีศัตรูมากขึ้น ความยุ่งยากลำบากทางใจก็จะยิ่งเพิ่มขึ้นเป็นเงาตามตัว ยากที่จะเกิดความสมบูรณ์ขึ้นมาได้ตามความคิดที่เคยคาดหวังไว้ ว่าทรัพย์สินอำนาจ ยศ เหล่านั้นจะอำนวยความสุขให้ตนได้"

คำกล่าวนี้ ถ้ายิ่งคิดก็จะยิ่งมองเห็นความจริงได้มากยิ่งขึ้น ศัตรูที่กล่าวว่ามีมากยิ่งขึ้นในชีวิตของคนเรา ในเมื่อยังคงมีชีวิตอยู่เช่นนี้ ย่อมหมายถึงหลายต่อหลายด้านด้วยกันที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากลำบากทั้งกายและใจ คนเราต้องต่อสู้กับศัตรูธรรมชาติ ลมฟ้าอากาศ โรคภัยไข้เจ็บ ต้องต่อสู้กับการครองชีพ ปัญหาการงาน การเงิน ตลอดจนความเป็นอยู่ของครอบครัวและสังคม และศัตรูที่ว่านี้ยังอาจหมายถึงพวกคนด้วยกัน แต่คงจะไม่มีใครที่คิดถึงกันบ้างเลยว่า ศัตรูที่ร้ายที่สุดนั้นหาใช่ใครหรือสิ่งใดอื่นไม่ ตัวของเรานี่เองที่อาจเป็นศัตรูตัวร้ายที่เราต้องต่อสู้เพื่อเอาชัยชนะให้ได้อย่างยุ่งยากลำบากที่สุด

เป็นความจริงที่คนเราในทุกวันนี้ มีอายุยืนนานยิ่งกว่าคนในสมัยก่อน ๆ มากจำนวนของผู้ที่มีชีวิตอยู่จนถึง ๗๐ – ๘๐ ปี มีจำนวนมากยิ่งกว่าแต่ก่อน ๆ จนเห็นได้ว่าเป็นธรรมดา ทั้งนี้เพราะการแพทย์และการสาธารณสุขของเราดีขึ้น การป้องกันโรคและการรักษาโรคดียิ่งขึ้น ชีวิตความเป็นอยู่ของคนโดยทั่วไปดียิ่งขึ้น อัตราตายโดยเหตุหรือโรคต่าง ๆ ลดน้อยลง แทนที่ชีวิตของคนเราควรที่จะยืนนานยิ่งไปกว่าที่เป็นอยู่ในขณะนี้ แต่ตัวเราเองก็เป็นศัตรูคอยบั่นทอนอายุซึ่งควรจะยืนนานยิ่งขึ้นไปนั้นอยู่ตลอดเวลา

ยิ่งบ้านเมืองเจริญขึ้น คนเรายิ่งลืมตัวในเรื่องสุขภาพของตนเอง ต้องทำงานหนักตลอดวัน พอถึงเวลาค่ำคืนแทนที่จะได้หลับนอนพักผ่อน กลับอยู่จนดึก ๆ ดื่น ๆ ไปตามงานสังคม เที่ยวเตร่และเพลิดหลงอยู่กับสุราสิ่งมึนเมาต่าง ๆ เราขาดการออกกำลังกาย ขาดอากาศบริสุทธิ์ รับทานอาหารโดยมิได้คำนึงถึงปริมาณและคุณค่า กับทั้งยังรับไม่เป็นเวลา นอกจากนั้นแล้ว ตลอดวันตลอดเวลาเรายังมีจิตใจและอารมณ์อันเคร่งเครียดไปเสียทุกอย่าง เหตุต่าง ๆ เหล่านี้ตัวเราเองเป็นคนยอมรับและปฏิบัติเอง ดังนั้นจึงกล่าวได้อย่างเต็มปากเลยว่า ตัวเรานี่แหละคือศัตรูของชีวิต

อันตรายอย่างหนึ่งที่บั่นทอน หรือทำให้อายุของคนเราสั้นลงไปกว่าที่ควรจะเป็นก็คือ การมีชีวิตอยู่อย่างสะดวกสบายมากจนเกินไป

สมองของคนเราทำให้คนเราแตกต่างไปจากสัตว์โลกอื่น ๆ ด้วยความมหัศจรรย์ในความคิดนึก การเรียนรู้ และการค้นคว้าต่าง ๆ ของคนเราอันเกิดขึ้นจากสมองนี้ ทำให้คนเรานำเอาความรู้จากทางวิทยาศาสตร์มาใช้เพื่อการสร้างสรรและประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ขึ้นเพื่อความสะดวกสบายของชีวิต เพียงระยะไม่ถึง ๑๐๐ ปีที่ผ่านมา ชีวิตความเป็นอยู่ของคนเราในปัจจุบันนี้ ก็แตกต่างไปจากความเป็นอยู่ของคนในศตวรรษที่ผ่านมาแล้วนั้นอย่างมากมาย

เกี่ยวกับเรื่องอาหารการกินของคนเรา ในปัจจุบันนี้แม้ว่าเราจะภูมิใจว่าเรามีความรู้ดีมากขึ้นในเรื่องของโภชนาการ มีความรู้ในเรื่องความต้องการอาหารของร่างกายว่ามีอาหารที่ต้องการเป็นประเภทต่าง ๆ ได้แก่ คาร์บอไฮเดรต ไขมัน โปรตีน เกลือแร่ และไวตามิน รู้ไปจนถึงแม้แต่ว่าอาหารแต่ละประเภทนี้ ร่างกายต้องการเป็นสัดส่วนในแต่ละวันเป็นจำนวนเท่าใด แต่ละประเภทให้พลังงานเท่าใด หรือทำให้ชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขอย่างไร แต่ทุกวันนี้คนเราก็ยังคงได้รับอาหารอย่างผิด ๆ เพราะความเป็นอยู่อย่างสะดวกสบายทำให้คนเราเป็นจำนวนมากรับประทานอาหารอย่างผิดพลาดไปมาก ในด้านสุขภาพ นิสัยในการรับประทานอาหารของคนเราในทุกวันนี้ที่เป็นอันตรายต่อชีวิตมากก็คือ การมีนิสัยรับประทานอย่างพร่ำเพรื่อไม่เป็นเวลาและรับประทานมากจนเกินไป อันตรายที่สำคัญมากในเรื่องอาหารนี้อย่างหนึ่งก็คือ การได้อาหารประเภทไขมันสัตว์มาก ต่างกับอาหารที่คนสมัยก่อน ๆ รับประทานกัน เรารับประทานอาหารกันอย่างฟุ่มเฟือย พวกไขมันต่าง ๆ เนย นม ซึ่งไม่เคยมีในอาหารไทย ๆ หรือจะรับประทานกันก็เป็นจำนวนน้อยหรือนาน ๆ ครั้งนั้น เรารับประทาน

กันมากขึ้นและไม่จำกัด ไม่แต่เท่านั้นยังมีอยู่ในอาหารว่างหรือขนมต่าง ๆ อีกด้วย มีตู้เย็นซึ่งเก็บอาหารไว้ได้และเปิดตู้หยิบอาหารออกมารับประทานกันได้อย่างไม่ต้องจำกัดเวลาเหมือนเช่นคนในสมัยก่อน ซึ่งจะรับประทานอาหารกันตรงตามเวลาและเป็นมื้อเป็นคราว แต่ละมื้ออิ่มแล้วก็เสร็จสิ้นกันไป

เนื่องจากการได้อาหารมากและอุดมด้วยไขมันเช่นนี้ จำนวนของคนเป็นโรคอ้วนจึงนับวันแต่จะมีจำนวนมากขึ้น โรคอ้วนเป็นโรคของคนที่อยู่ดีกินดี และมีชีวิตอยู่อย่างสะดวกสบายจนเกินไป และความอ้วนนี้ก็เป็นอันตรายสำคัญอย่างหนึ่งของชีวิต เพราะมีส่วนที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น ข้ออักเสบเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคไต โรคหัวใจ และพวกไขมันสัตว์จำนวนมาก ๆ นั้น เป็นต้นเหตุของการเกิดหลอดเลือดแดงแข็งตัว บรรดาโรคต่างๆเหล่านี้เป็นตัวบั่นทอนให้อายุของคนเราซึ่งควรจะยืนยาวต่อไปได้มาก ๆ นั้น สั้นลงทุกที

ความสะดวกสบายของคนเราทุกวันนี้ ซึ่งจะเห็นได้ว่าแตกต่างไปจากคนในสมัยก่อนๆอย่างมาก เห็นจะได้แก่การไปไหน มาไหนแต่ก่อนนั้นการจะไปมาหาสู่กันหรือการไปที่ใดๆเราจะเดินไปเสียส่วนมาก ถ้าหากหนทางไกลๆก็อาจจะไปทางเกวียน อย่างดีก็ขี่ม้า แต่ก็คงมีเวลาได้พักเกวียนพักม้าและต้องเดินไปด้วย ในเมืองอาจได้ขี่จักรยาน ซึ่งก็ได้ใช้กำลังขา รถยนต์นั้นเรียกได้ว่าฟุ่มเฟือย คนส่วนมากที่จะได้นั่งไปไหนมาไหนมีน้อยเต็มที อย่างไรก็ตามมีคนส่วนใหญ่ที่ต้องเดินกัน ซึ่งนับได้ว่าออกกำลังไปด้วยในตัวเป็นอย่างดี

ด้วยความเจริญทางวิทยาศาสตร์ เครื่องยนต์กลไกต่าง ๆ ได้ถูกประดิษฐ์ขึ้นมาใช้เพื่อการทุ่นแรง ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของคนเราสะดวกสบายมากจนเกินไป โดยเราไม่ได้สำนึก ไม่เพียงแต่รถยนต์หรือยานพาหนะต่าง ๆ ที่ทำให้คนเราขาดการใช้กล้ามเนื้อในการทำงานเต็มที่ เครื่องจักรเครื่องยนต์ต่าง ๆ ที่ถูกประดิษฐ์ขึ้นมาทำให้เราได้ใช้กล้ามเนื้อของเราน้อยลงตามลำดับจนกระทั่งการเดินขึ้นตึกสูง ๆ ก็มีลิฟท์ มีบันไดเลื่อนขึ้นลงโดยไม่ต้องก้าวขึ้นลงบันได จะก่นหรือจะโค่นต้นไม้ แผ้วถางที่ดิน ทำไร่ ก็ใช้รถ ใช้เครื่องจักร แม้แต่จะซักผ้าก็มีเครื่องซักผ้า ตัดหญ้าในสนามก็มีเครื่องตัดหญ้าเป็นเครื่องยนต์

เริ่มแต่ก้าวออกจากบ้านก็ขึ้นรถยนต์ นั่งเรื่อยไปจนถึงที่ทำงาน ถึงที่ทำงานก็นั่งอยู่กับที่ ตอนเย็นเลิกงานก็นั่งรถยนต์กลับ ถึงบ้านยังคงนั่ง และยังนั่งดูโทรทัศน์หรือออกเที่ยวเตร่ไปนั่งอยู่ตามสถานที่ต่าง ๆ จนดึกดื่น ถ้าหากคำนวณดูเวลาที่เราใช้ไปวันหนึ่ง ๆ

แล้ว คนเราในปัจจุบันนี้จะใช้เวลานั่งอยู่กับที่มากกว่าแต่ก่อน และจำนวนเวลาที่เดินหรือออกกำลังมีน้อยกว่าแต่ก่อนมากมาย

การที่ต้องนั่งหรือยืนอยู่กับที่นาน ๆ นั้น เป็นเหตุที่ทำให้เลือดคั่งมากที่ขา เนื่องจากการไหลเวียนของกระแสเลือดที่ขาไม่ดีพอ ทำให้เกิดหลอดเลือดดำโป่งพองและเลือดขอดหรือทำให้เลือดเกิดแข็งตัวเป็นลิ่มขึ้นในหลอดเลือดดำ หรือเกิดหลอดเลือดดำอักเสบได้ง่ายขึ้น

การเดินหรือการได้ใช้กล้ามเนื้อของขาให้ทำงานนั้น ทำให้ได้ประโยชน์ขึ้นแก่ร่างกายหลายประการ การเดินจะทำให้เลือดที่มาเลี้ยงขาที่มีมาจำนวนมากนั้นได้ไหลกลับคืนสู่หัวใจ ทำให้กระแสเลือดทั่วร่างกายไหลวนเวียนดีขึ้น จำนวนเลือดที่ไปเลี้ยงสมองจะมีมากขึ้นและดีขึ้นกว่าการนั่งอยู่เฉย ๆ ซึ่งมีเลือดมาคั่งอยู่ที่ขาเป็นจำนวนมาก ๆ การเดินเป็นการออกกำลังกายที่จะช่วยคลายความเคร่งเครียดทางประสาทและอารมณ์ได้ และดียิ่งกว่ายาระงับประสาทหรือยากล่อมอารมณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น นอกจากนั้น การเดินยังช่วยในการป้องกันหรือทำให้ผนังของหลอดเลือดแดงแข็งตัวได้ โรคของหลอดเลือดแดงซึ่งไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ เกิดมีการตีบตันจนทำให้หัวใจวายนั้น พบได้น้อยในคนที่เดิน หรือออกกำลังกายเป็นประจำ แต่พบได้มากในคนที่นั่งมาก ๆ ตลอดวันหรือผู้ที่มีชีวิตอย่างสะดวกสบายมากเกินไป

สมองของคนเรานั้น นอกจากเป็นศูนย์ในการสั่งงานให้ร่างกายทำหน้าที่ต่าง ๆ และเป็นที่รับความรู้สึกทั้งหลายแล้ว สมองยังเป็นที่สำหรับให้เกิดความจำ ความคิดอ่าน ความสำนึกและการเรียนรู้ต่าง ๆ ด้วย แต่สมองก็ต้องการได้รับอาหารและอ็อกซิเจนอย่างมากมายซึ่งได้จากเลือดที่ไปสู่สมอง ความสะดวกสบายของความเป็นอยู่ตลอดจนการขาดการออกกำลังกายนั้น ทำให้กระแสเลือดไหลเวียนไม่ดีพอ จึงพลอยทำให้สมองได้รับเลือดไปเลี้ยงไม่เต็มที่ด้วย ความคิดความจำที่จะเกิดจากการกระทำหน้าที่ของสมอง ย่อมจะน้อยลงไปด้วยเหมือนกัน

มีผู้กล่าวว่า คนเราทุกวันนี้ผิดกว่าคนแต่ก่อนมากในเรื่องที่เกี่ยวกับอารมณ์และจิตใจ ด้วยความเป็นอยู่อย่างสะดวกสบายจนเกินไปของคนในปัจจุบันนี้ แทนที่จะทำให้คนเรามีสุขภาพจิตดียิ่งขึ้น ตรงกันข้าม คนเรากลับมีเวลามากในการที่จะมีการแก่งแย่งแข่งดีกัน ขาดการพักผ่อนหลับนอน เอาจริงเอาจังกับชีวิตจนเกินไป เต็มไปด้วยอารมณ์ร้ายต่าง ๆ โลภ หลง อิจฉาริษยา โกรธแค้น ระแวง วิตกกังวล หวาดกลัว เกลียดชัง จะทำสิ่งใดก็รีบ

ร้อนขาดอารมณ์ขัน จนถึงกับมีอารมณ์ที่คอยแต่จะคิดทำลายล้างคนกันเอง ความเคร่งเครียดทางอารมณ์เช่นนี้ ไม่เพียงแต่ทำให้จิตใจขาดความสงบ ร่างกายก็พลอยขาดความสงบสุขด้วย โรคหลายโรคด้วยกันเกิดขึ้นจากโรคทางอารมณ์และจิตใจนี้ ดังนั้นสถิติของบางโรคจึงปรากฏว่ามีเพิ่มขึ้นในคนปัจจุบัน ซึ่งมีชีวิตอย่างสะดวกสบายเกินไป แต่เต็มไปด้วยความเคร่งเครียดทางอารมณ์ต่าง ๆ นี้ เช่น โรคหัวใจ โรคแรงดันเลือดสูงและที่พบกันมากก็คือโรคแผลกระเพาะอาหาร โรคต่าง ๆ อันเกิดขึ้นเนื่องจากความผิดปรกติทางอารมณ์และจิตใจนี้นับวันแต่จะมีอัตราเพิ่มมากขึ้นมาเป็นโรคที่นำหน้าโรคอื่น ๆ

ตามที่กล่าวมานี้ เป็นเพียงอันตรายหรือผลร้ายส่วนหนึ่งของชีวิตคนเราในปัจจุบันนี้ โดยเฉพาะในด้านของการมีชีวิตอยู่อย่างสะดวกสบายจนเกินไป มีนายแพทย์ผู้หนึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทางโรคของผู้สูงอายุ ได้ทำสถิติเกี่ยวกับผู้มีอายุยืนมาก ๆ ไว้ ได้สำรวจความเป็นอยู่ของผู้ที่มีอายุเกินกว่า ๗๐ ปีขึ้นไป และได้ผลซึ่งเป็นข้อน่าคิดว่า คนที่อายุยืนมาก ๆ นั้น ใช้ชีวิตความเป็นอยู่ของตนตลอดมาโดยวิธีปฏิบัติตนเป็น ๑๐ ประการดังนี้ คือ

๑. รับประทานอาหารไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป รับประทานเพียงให้พอต่อปริมาณ และคุณค่าของอาหารเท่าที่ร่างกายต้องการ
๒. ขับถ่ายปัสสาวะเป็นไปตามปรกติ
๓. พักผ่อนหลับนอนให้เต็มที่
๔. เดินมาก ๆ และมีเวลาที่จะหย่อนใจ กับหางานอดิเรกทำ
๕. งดเว้นสุราและสิ่งเสพติดทั้งหลาย
๖. รู้จักระงับอารมณ์เลวร้ายทั้งหลาย มีอารมณ์ขัน และไม่เอาจริงเอาจังต่อชีวิตมากจนเกินไป
๗. เข้าสังคมเข้ากับใครได้ และเป็นมิตรต่อคนทุกคน
๘. มีความภาคภูมิใจในตนเอง ในหน้าที่การงานและอาชีพของตน
๙. ให้ความร่วมมือช่วยงานและทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมของตน
๑๐. มีน้ำใจดี เป็นคนมีใจกว้างพอ

พร้อมกับการปฏิบัติตัว ๑๐ ประการนี้แล้ว ผู้ที่มีอายุยืนเหล่านั้นได้ปฏิบัติตน

ถูกต้องตามหลักสุขภาพอนามัยตลอดมาทั้งสิ้น นายแพทย์ผู้นี้ได้กล่าวไว้ว่า คนเราทุกวันนี้น่าจะมีชีวิตยืนมากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน การที่คนเราแก่เร็วและตายเร็วกว่าที่ควรนั้น ก็เพราะใช้ชีวิตอยู่อย่างสะดวกสบายจนเกินไป อีกทั้งชีวิตความเป็นอยู่ของสังคมในปัจจุบัน ทำให้คนเราต้องเสื่อมสุขภาพ ทั้งกายและจิตใจไปมากมาย ความเสื่อมของสุขภาพนี้ไม่ใช่เหตุใดหรือใครอื่นเป็นคนทำให้เสื่อม ตนเองนี่แหละเป็นคนทำให้สุขภาพของตนเสื่อมโทรมได้อย่างสำคัญยิ่งนัก.

อันกรรมใด ใครก่อสร้าง ทางกุศล
กรรมจะดล ให้พ้นทุกข์ มีสุขสันต์
ใครทำชั่ว กลัวทุกข์ ทุกคืนวัน
ทุกข์จะหั่น มั่นชีวิต ให้ปลิดปลง

โรคและผลเสียจากการขาดการออกกำลังกาย

คนเราทุกวันนี้มีอายุยืนยิ่งกว่าสมัยก่อน ๆ ในปัจจุบันนี้คนเราซึ่งมีอายุ ๖๐–๗๐ ปี จะพบได้มากมายเกือบเรียกได้ว่ามีอยู่เป็นธรรมดา คนอายุเลยไปกว่า ๗๐ ปีนั้นก็จะเห็นได้ว่ามีอยู่มิใช่น้อย ทั้งนี้ก็เพราะการสาธารณสุขดีขึ้น มีการรักษาโรคดีกว่าแต่ก่อน ๆ ชีวิตที่ต้องออกแรงทำงานหนักมากลดน้อยลง มีบ้านเรือนอยู่อาศัยดี คนทั่วไปสนใจการรักษาอนามัยของตน และมีความรู้ในเรื่องการป้องกันโรคดียิ่งขึ้น รู้จักคุณค่าและวิธีการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง และมีความรู้อีกหลายอย่างหลายประการ ที่ทำให้ปฏิบัติตนได้ถูกต้องต่อชีวิตความเป็นอยู่

แต่ถึงแม้ว่าโดยทั่วไปแล้วประชาชนทั่วไปจะมีความสำนึกเป็นอย่างดีในเรื่องรักษาสุขภาพอนามัยของตนก็ตาม คนส่วนมากก็ยังคงใช้ชีวิตอย่างสุขสบายมากจนเกินไป ไม่แต่เท่านั้น สภาพของสังคมและการครองชีพในปัจจุบัน ทำให้คนเราต้องขาดการพักผ่อนทั้งกายและใจอันเป็นเหตุให้ขาดความแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจไปได้อย่างมาก แทนที่ชีวิตของคนในปัจจุบันจะยืนนานยิ่งกว่าที่เป็นอยู่ ยังอาจพูดได้ว่าอายุของเรายังไม่ยืนนานเท่าที่ควร

การใช้ชีวิตอยู่อย่างสุขสบายทุกวันนี้ ทำให้เราขาดการปฏิบัติตนที่ถือได้ว่ามีความสำคัญต่อชีวิตอย่างหนึ่งคือการออกกำลังกาย ตลอดเกือบทั้งวันที่เราต้องนั่งทำงานอยู่กับที่ การปฏิบัติงานอาชีพหลายอย่างซึ่งเคยต้องใช้กำลังงานของตนนั้น ได้มีเครื่องจักรและเครื่องทุ่นแรงต่าง ๆ เข้ามามีบทบาทแทน เมื่อจะไปที่ใดซึ่งต้องเดินกันไปในครั้งสมัยก่อนนั้นเรามียานพาหนะแทนและเราเพียงแต่นั่งบนยานพาหนะนั้นโดยไม่ต้อง เสียพลังงานมากนักก็จะไปได้ถึงที่ จะทำสิ่งใด จะไปที่ไหนคนเราไม่ต้องออกแรงออกกำลังเหมือนเช่นคนในสมัยก่อน ๆ การมีชีวิตอยู่อย่างสะดวกสบายทุกวันนี้เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้คนเราไม่มีชีวิตยืนนานเท่าที่ควรจะเป็น

การออกกำลังกายนั้นมีความสำคัญต่อความเป็นอยู่ของชีวิตอย่างมาก เป็นเรื่องหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของร่างกาย การเจริญเติบโต ความแข็งแรงสมบูรณ์และการต้านทานต่อความเจ็บไข้ต่าง ๆ ด้วย

ก่อนที่จะพูดถึงผลเสียหรืออันตรายที่จะเกิดขึ้นได้ เนื่องจากการขาดการออกกำลัง-

กาย ใคร่จะได้พูดพอสังเขปถึงความหมายและประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายบ้างพอสมควร

การออกกำลังกายนั้นหมายถึงการออกแรงใด ๆ ที่จะทำให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายได้ทำงานหรือได้ออกแรงไปพร้อม ๆ กันทั้งหมด การปฏิบัติต่าง ๆ เป็นประจำตามปรกตินั้นจะเรียกว่าการออกกำลังกายไม่ได้เพราะบางทีก็ไม่ได้ใช้อวัยวะทุกส่วนไปพร้อมกันเช่นการนั่งทำงาน การยืนขายของ การเขียนหนังสือ เป็นต้น จะเรียกว่าการออกกำลังกายไม่ได้เลย ทั้ง ๆ ที่การกระทำเหล่านั้นก็ต้องใช้พลังงานหรือออกกำลังอยู่ด้วยเหมือนกัน

การออกกำลังกายอาจได้แก่การเล่นกีฬาต่าง ๆ การเล่นกายบริหาร รวมทั้งการทำงานที่ต้องออกแรงไปทั่วทุกส่วนของร่างกายด้วย และการเดินก็ถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งเหมือนกัน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย อาจสรุปได้ดังนี้

๑. ทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนแข็งแรงและโตขึ้น สามารถทำงานต่าง ๆ ได้เข้มแข็งว่องไว ไม่เหนื่อยง่าย

๒. หัวใจจะแข็งแรงขึ้น สามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะได้ทุกส่วนและกระแสเลือดไหลเวียนดีขึ้น

๓. ปอดแข็งแรงขึ้น ทำหน้าที่ได้ดีมากยิ่งขึ้น ทำให้ร่างกายได้รับอ๊อกซิเจนมากและคาร์บอนไดอ๊อกไซด์ออกทิ้งไปได้มาก

๔. ต่อมเหงื่อทำงานได้มาก ของเสียจากร่างกายถูกขับออกมาทิ้งทางเหงื่อได้มากขึ้น

๕. ระบบการย่อยอาหารจะย่อยอาหารได้ดี ลำไส้ทำงานดี ไม่เกิดมีท้องผูก

๖. ทำให้อยากอาหารและรับประทานอาหารได้มาก

๗. ทำให้จิตใจและอารมณ์แจ่มใส คลายความตึงเครียดทางจิตใจ

๘. ร่างกายสามารถต้านทานโรคต่าง ๆ ได้ดี

๙. ทำให้นอนหลับได้สนิท ได้พักผ่อนเต็มที่ทั้งกายและใจ

ประโยชน์จากการออกกำลังกายที่กล่าวมานี้ คงพอเห็นได้แล้วว่า การออกกำลังกายนั้นมีความจำเป็นต่อชีวิตเพียงใด การออกกำลังน้อยไปหรือขาดไป ไม่เพียงแต่จะทำให้ร่าง-กายอ่อนแอหรือไม่แข็งแรงสมบูรณ์ดีพอแล้ว ยังอาจเป็นเหตุให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่ายอีกด้วย ทุกคนอาจเคยได้ยินเสมอว่า ต้นเหตุที่ทำให้คนเราเจ็บป่วยหรือเกิดโรคขึ้นนั้น อาจได้แก่ อุบัติ-เหตุต่าง ๆ เนื่องจากความร้อนความเย็น สารเคมี และพวกเชื้อโรคต่าง ๆ เป็นต้น แต่คงไม่มีใครเคยได้ยินว่า การขาดการออกกำลังกายเป็นต้นเหตุของโรคได้อย่างหนึ่ง ดังที่จะชี้ให้เห็นข้อเท็จจริงดังต่อไปนี้

การขาดการออกกำลังกายอาจเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดโรค หรือนำไปสู่ความเป็นโรคได้ต่าง ๆ ที่พอจะกล่าวไว้สัก ๔ อย่างด้วยกัน

๑. เกิดความเครียดทางประสาท

การออกกำลังกายจะทำให้อารมณ์ที่เคร่งเครียดนั้นหย่อนคลายลง ทำให้เกิดความสมดุลย์ทางอารมณ์ คงจะสังเกตได้ว่าเมื่อคิดสิ่งใดไม่ออกคนเราจะเดินไปเดินมาการได้ออกกำลังกายเช่นนั้นทำให้เกิดความคิดแจ่มใสขึ้นและมองเรื่องต่างๆในแง่ดี นอกจากนั้นการออกกำลังมากพอจะทำให้เหนื่อยเพลียเป็นเหตุให้ร่างกายต้องการพักผ่อน หลังออกกำลังกายแล้วจะนอนหลับได้สนิทและนาน การออกกำลังกายเมื่อทำให้หลับได้ดี ก็ย่อมทำให้พลังงานของร่างกายและระบบประสาทที่สูบเสียไปนั้น เพิ่มกลับมาสู่ปรกติความเคร่งเครียดทางอารมณ์จะหย่อนคลายไป

ตลอดวันคนเราต้องใช้ความคิดต่าง ๆ และชีวิตความเป็นอยู่ของคนเรา โดยเฉพาะทุกวันนี้ก่อให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ มากมาย และเมื่อเกิดมีมากขึ้นๆจะเกิดความเครียดทางอารมณ์มากขึ้น ความเครียดทางอารมณ์นี้จะทำให้ระบบกล้ามเนื้อต่าง ๆ พลอยตึงเครียดไปด้วย คนผู้นั้นจะแสดงอาการออกด้วยความรู้สึกอ่อนเพลียระโหย ปวดศีรษะนอนไม่หลับ หงุดหงิด ขาดสมาธิและอาการต่าง ๆ ได้หลายอย่าง ถ้าหากได้ออกกำลังกายแล้ว ระบบกล้ามเนื้อได้ทำงานจะทำให้กล้ามเนื้อคลายความเครียด และขณะเดียวกันอารมณ์และจิตใจก็คลายความเครียดไปด้วย

การขาดการออกกำลังกาย ทำให้อารมณ์ต่าง ๆ ถูกเก็บสะสมไว้มากขึ้นตามลำดับ จนในที่สุดทำให้สุขภาพจิตพลอยเสื่อมโทรมไปมากยิ่งขึ้น ไม่ต้องสงสัยเลย ผู้ที่ขาดสุขภาพจิตอันดีนั้นชีวิตจะมีสุขมิได้

๒. ปวดหลัง

ปวดหลังเป็นโรคอย่างหนึ่งที่จะพบได้เสมอในคนที่ขาดการออกกำลังกาย คนที่ขาดการออกกำลังกายนั้นทำให้ขาดการเคลื่อนไหวของข้อสันหลัง และกล้ามเนื้อไม่ถูกใช้งาน นอกจากนั้นยังมักจะชอบนั่ง ๆ นอน ๆ อยู่กับที่เป็นเวลานาน ๆ ในท่าอันไม่ถูกต้องอีกด้วย เป็นเหตุให้เกิดอาการปวดหลัง ปวดเอวได้ง่าย

คนที่ปวดหลังเพราะขาดการออกกำลังกายนั้นมีอยู่มิใช่น้อย การแก้ไขด้วยการออกกำลังกายจะทำให้หายปวดหลังไปได้ เนื่องจากกระดูกสันหลัง ข้อกระดูกสันหลังเอ็นและกล้ามเนื้อมีการเคลื่อนไหวดี และหย่อนคลายการเกร็งตัว

นอกจากปวดหลังแล้ว อาการปวดต้นคอ ปวดไหล่นั้นก็มีได้หลายรายด้วยกันเป็นผลจากการขาดการออกกำลังกาย และโดยที่ความเครียดทางประสาทซึ่งเป็นผลอย่างหนึ่ง จากการขาดการออกกำลังกายดังกล่าวแล้วนั้น ทำให้เกิดการเกร็งตัวของระบบกล้ามเนื้อต่าง ๆ การปวดต้นคน ปวดไหล่ ปวดเอว ปวดหลัง จะยิ่งเกิดได้ง่ายขึ้นอีกด้วย

๓. โรคหัวใจ

การขาดการออกกำลังกายเป็นประจำนั้น อาจเป็นต้นเหตุอย่างหนึ่งที่นำไปสู่การเกิดโรคหัวใจได้ง่าย โดยกล้ามเนื้อหัวใจจะอ่อนกำลังลง หรือถ้ายิ่งในรายที่มีความเคร่งเครียดทางอารมณ์แล้วยิ่งจะทำให้หัวใจเสียไปได้ง่ายมากยิ่งขึ้น เป็นที่ทราบกันดีแล้วว่าอารมณ์ทั้งหลายที่มีอยู่ตลอดเวลานั้นเป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อหัวใจอย่างยิ่ง เพราะทำให้หัวใจและหลอดเลือดต้องทำงานหนักมากขึ้น นาน ๆ เข้ากล้ามเนื้อหัวใจก็จะเสื่อมสมรรถภาพไป และเกิดอาการของโรคหัวใจปรากฏตามมา

ในเมื่อการออกกำลังกาย ช่วยทำให้อารมณ์ต่าง ๆ ผ่อนคลายได้ ก็เท่ากับเป็นการป้องกันโรคหัวใจไปด้วยในตัว พร้อม ๆ กับการออกกำลังกายจะช่วยให้กล้ามเนื้อของหัวใจแข็งแรงขึ้นอีกด้วย สมัยก่อน ๆ นั้นทางการแพทย์มีความเห็นว่าคนเป็นโรคหัวใจจะต้องนอนนิ่ง ๆ และห้ามออกแรงใด ๆ ทั้งสิ้น มาในปัจจุบันนี้ ความเห็นกลับเปลี่ยนเป็นตรงกันข้าม คนไข้ที่เป็นโรคหัวใจและจะรักษาให้หัวใจกลับคืนดีขึ้นนั้น มีแผนในการรักษาที่จะต้องมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นทีละน้อย ๆ ด้วยการออกแรงเดินหรือใช้อุปกรณ์การเล่นออกกำลัง ทั้งนี้ ต้องอยู่ในความควบคุมดูแลเป็นพิเศษจากแพทย์ซึ่งจะกำหนดการออกกำลังให้

๔. น้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น

ความจริงการมีน้ำหนักตัวเพิ่มมากเกินปรกติหรืออ้วนมากนั้น อาจมีต้นเหตุได้หลายประการ แต่ในสังคมปัจจุบันนี้ การขาดการออกกำลังกายถือว่าเป็นต้นเหตุที่จะพบได้มากที่สุด คนเราทุกวันนี้รับประทานอาหารมากเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ และเป็นอาหารล้วนแต่ดี ๆ มีพลังงานสูงทั้งนั้น ในขณะเดียวกันก็มีการออกกำลังกายน้อยลง อาหารที่รับประทานเข้าไปเกินส่วนที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันจึงถูกเก็บสะสมไว้ในสภาพของไขมัน ในที่สุดก็จะทำให้เกิดอ้วน และมีน้ำหนักตัวเพิ่มมากเกินปรกติ

เราทราบกันดีแล้วว่า คนอ้วนหรือการมีน้ำหนักมากเกินไปนั้น เป็นเหตุให้เกิดโรคได้มากมายหลายอย่าง เช่นแรงดันเลือดสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคไต โรคข้ออักเสบ โรคหลอดเลือด และโรคของทางเดินน้ำดี เป็นต้น การที่จะหลีกให้พ้นจากโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเพราะความอ้วนนี้ มิใช่จะคำนึงถึงแต่เรื่องอาหารที่จะให้มีการลดลงแต่อย่างเดียว จำเป็นจะต้องคำนึงถึงการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายใช้อาหารที่สะสมไว้ ในสภาพไขมันนั้น ได้ถูกเผาผลาญเพื่อให้เกิดเป็นพลังงานไปเสียอีกด้วย

ตามที่กล่าวถึงผลเสียหรือโรคที่อาจเกิดขึ้นได้จากการขาดการออกกำลังกายนั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น การขาดการออกกำลังกายยังอาจทำให้เกิดผลเสียอย่างอื่นได้อีก เช่น ทำให้การอยากอาหารลดน้อยลง การย่อยอาหารไม่ดีเต็มที่ทำให้ท้องผูกได้ง่ายการนั่งอยู่กับที่นาน ๆ ทำให้กระแสเลือดของขาไหลไม่สะดวกดี จะทำให้เกิดการแข็งตัวของเลือดเป็นลิ่มเลือดอุดตันหลอดเลือดของขา การขาดการออกกำลังกายทำให้ระบบต่อมไร้ท่อ เช่นต่อมธัยรอยด์ ต่อมแอดรีนนัลทำหน้าที่ไม่ดีตามปรกติ ซึ่งทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียอย่างเรื้อรังได้

จากเรื่องที่ได้กล่าวมาเพียงย่อ ๆ ถึงเรื่องผลเสียของการไม่ออกกำลังกายนี้ขอสรุปไว้ในที่สุดว่า

ถ้าต้องการให้ชีวิตมีความสุข ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ จงออกกำลังกาย
ถ้าเบื่ออาหาร จงออกกำลังกาย
ถ้ารับประทานอาหารมากไป และรู้สึกไม่สบายจากอาหารไม่ย่อย จงออกกำลังกาย

ถ้ามีนิสัยท้องผูก จงออกกำลังกาย

ถ้านอนไม่หลับ จงออกกำลังกาย

ถ้าน้ำหนักมาก อ้วนมาก ต้องการลดน้ำหนัก จงออกกำลังกาย

ถ้าอ่อนเพลียละเหี่ยใจ เหนื่อยง่าย เบื่อการงาน จงออกกำลังกาย

ถ้าเกิดความหงุดหงิด วิตกกังวล ความคิดวุ่นวายไม่แจ่มใส ขาดสมาธิ และเกิดอารมณ์เลวร้ายต่าง ๆ จงออกกำลังกาย

ถ้าคิดว่าตนยากจน ต้องการจะพยุงฐานะของตนและครอบครัว ก็จงทำงาน โดยออกกำลังกาย ขยันต่อการงานและอาชีพ เพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพย์.



ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ
สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมํ
สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา
สิ่งนั้นทั้งปวง มีความดับเป็นธรรมดา

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์จิระการพิมพ์ 147-149 หลังตลาดแม้นศรี สพานดำ นครหลวงฯ โทร. 818042
นายย่งเซีย แซ่จิว ผู้พิมพ์โฆษณา.